15177
044

TARA BENNETT-GOLEMAN este psihoterapeut și profesor. Ea a dezvoltat alchimia emoțională, o integrare inovatoare a meditației contemplative și a psihologiei budiste cu o nouă dimensiune a terapiei cognitive. În ultimul deceniu, a condus seminarii pe tema acestei noi abordări împreună cu soțul ei, Daniel Goleman, autor al celebrei lucrări *Inteligența emoțională* (apărută la ed. Curtea Veche, 2001). Tara Bennett-Goleman a studiat mai mult de două decenii cu maeștri budiști din Tibet, Nepal și Birmania. După absolvirea facultății, s-a specializat în terapia schemelor în cadrul Centrului pentru Terapie Cognitivă din New York, concentrîndu-se asupra modalităților de schimbare a tiparelor emoționale negative. A activat în cadrul unor proiecte umanitare de sprijinire a persoanelor fără locuință din Tibet sau a celor care luptă pentru cauza Tibetului; de asemenea, a acordat consiliere umanitară pentru persoanele în vîrstă sau grav bolnave. Studiază de multă vreme aranjamentele florale japoneze și ceremonia ceaiului, ca și dansul indian *Kathak*. Trăiește în Massachusetts.

TARA BENNETT-GOLEMAN

alchimia emoțională

CUM POATE MINTEA SĂ VINDECE INIMA

Traducere de
SABINA DORNEANU

868329-

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ
„OCTAVIAN GOGA"
CLUJ

1
2009

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2002

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
BENNETT-GOLEMAN, TARA
Alchimia emoțională / Tara Bennett-Goleman
trad.: Sabina Dorneanu
București: Curtea Veche Publishing, 2002
424 p.; 20 cm (Cărți cheie; 57)
ISBN 973-8356-71-7

I. Dorneanu, Sabina (trad.)

159.923.2

Coperta colecției de DAN PERJOVSCHI
Coperta de DAN STANCIU

TARA GOLEMAN
EMOTIONAL ALCHEMY
How the Mind Can Healt the Heart
Copyright © 2000 by Tara Bennett-Goleman
Published by arrangements of Harmony Books,
a division of Random House, Inc.

© Curtea Veche Publishing, 2002,
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 973-8356-71-7

Pentru a trezi lumina rațiunii,
aflată în fiecare

Cuvînt înainte

Toţi căutăm fericirea şi nici unul dintre noi nu vrea să sufere. Deoarece scopul vieţii noastre este tocmai acela de a fi fericiţi, este important să descoperim ce anume ne aduce cea mai mare fericire. O experienţă, fie ea fericită sau nefericită, este de natură mentală ori fizică. În general, mintea este cea care exercită cea mai mare influenţă asupra noastră. De aceea, trebuie să căutăm să dobîndim pacea mentală.

Cu toate că progresul material este important pentru avansarea omenirii, în cazul în care vom acorda prea multă atenţie aspectelor exterioare şi prea puţină evoluţiei interioare, dezechilibrul rezultat va da naştere unor probleme. Pacea interioară este cheia: dacă sîntem împăcaţi cu noi înşine, vom putea face faţă diferitelor situaţii cu calm şi înţelepciune. Fără această pace interioară, oricît de prosperă ar fi viaţa noastră, vom fi în continuare îngrijoraţi, tulburaţi sau nefericiţi.

Atunci cînd sîntem împăcaţi cu noi înşine, sîntem împăcaţi şi cu cei din jur. Atunci cînd comunitatea în care trăim este paşnică, echilibrată, ea poate împărtăşi această pace şi comunităţilor învecinate şi aşa mai departe. Atunci cînd simţim dragoste şi compasiune pentru ceilalţi, nu doar că îi vom face să se simtă iubiţi şi înţeleşi, dar acest sentiment ne va ajuta şi pe noi să ne construim fericirea şi pacea interioară.

Ca adept al budismului, am învăţat că pacea noastră interioară este tulburată cel mai mult de emoţiile perturbatoare. Toate gîndurile, emoţiile şi evenimentele mentale care reflectă o stare de spirit negativă sau lipsită de compasiune ne subminează în mod inevitabil pacea interioară. Toate gîndurile şi emoţiile negative, precum ura, mînia, îngîmfarea, zgîrcenia,

lăcomia, invidia și altele asemenea ne tulbură echilibrul interior. Mai mult, ele au un efect dăunător și asupra sănătății noastre fizice. În sistemul medical tibetan, tulburările mentale și emoționale sînt considerate de multă vreme cauze ale mai multor afecțiuni organice, printre care și cancerul. Oamenii de știință și medicii din Occident aderă într-o măsură tot mai mare la acest punct de vedere.

Emoțiile perturbatoare sînt sursa esențială a comportamentului imoral. Ele stau, de asemenea, la originea angoaselor, a depresiilor, a confuziei și a stresului, care astăzi sînt o parte integrantă a vieții noastre. Dar pentru că de cele mai multe ori nu reușim să ne dăm seama de potențialul lor distructiv, nu vedem nici nevoia de a ne debarasa de ele.

În lucrarea de față, *Alchimia emoțională*, Tara Bennett-Goleman oferă o metodă de calmare a minții și de eliberare a spiritului de emoțiile perturbatoare: este o aplicație practică a contemplației pe tărîmul emoțional. Pornind de la experiența sa personală, autoarea a asociat cunoștințe și metode din științele cognitive, neurologie și psihoterapie cu cele din psihologia budistă și tehnica meditației. Ea îi învață pe oameni să folosească metoda contemplației cu scopul de a relaxa constrîngerile obiceiurilor mentale și emoționale, care îi împiedică să fie fericiți.

Un mare maestru spiritual tibetan, care îi învăța pe discipoli să-și elibereze mintea, a remarcat odată că una dintre cele mai minunate calități ale minții este aceea că poate fi transformată. Mă rog ca aceia care vor citi această carte și vor pune în practică sfaturile conținute în ea să fie într-adevăr capabili să-și transforme mintea, să depășească emoțiile perturbatoare și să dobîndească un sentiment de pace interioară. Atunci vor fi nu doar mai fericiți cu ei înșiși, ci vor contribui, fără îndoială, la pacea și fericirea tuturor.

Sfinția Sa
DALAI LAMA

3 iunie 2000

PARTEA ÎNTÎI

Alchimia emoțională

1

O alchimie interioară

De la fereastra hotelului la care sînt cazată în Londra, mi se înfățișează turnul Big Ben, o prezență elegantă, proeminentă, suprapusă peste panorama rîului, a norilor neliniștiți și a liniei confuze a orizontului. Big Ben este o piesă arhitectonică grandioasă, dar privirea mea se simte atrasă mai curînd de priveliștea neîngrădită, nesfîrșită a cerului și a rîului. ● Panorama în care se încadrează rotunjimea blîndă a turnului Big Ben e înconjurată de o multitudine de alte turnuri și poduri splendide, care se găsesc chiar în centrul imaginii care mi se înfățișează de la fereastra mea. Observ că mintea mea, la prima vedere, pare să se lase păcălită de întinderea nesfîrșită a cerului acoperit de nori și de priveliștea relaxantă a rîului, care arată ca o magnifică pictură în ulei a vreunui artist peisagist de la începutul secolului sau un instantaneu fotografic perfect. ● Dar dacă privesc mai bine, cu atenție încordată, îmi dau seama că aparența de instantaneu imobil a acestei scene se dizolvă într-un vîrtej de mișcare continuă, într-o înșiruire constantă de mici modificări ce se adaugă acestei vaste imagini în schimbare. Pe măsură ce norii plutesc pe cer, forma lor se modifică mereu, imperceptibil, iar uneori cerul se crapă în petice, lăsînd razele soarelui să se scurgă în peisaj, transformînd umbrele în oaze de lumină. Clădirile, străzile și autobuzele de un roșu strălucitor capătă o luminozitate translucidă atunci cînd, pentru o clipă, sînt scăldate în lumină. Scena din fața ochilor mei sclipește cu o energie cinetică. ● La fel se întîmplă și cu peisajele noastre interioare. Schimbarea percepției mele oglindește felul în care îmi funcționează mintea: are tendința de a presupune că a cuprins întreaga priveliște încă

de la prima vedere, de a se grăbi fără să privească mai atent, dar, în mod surprinzător, atunci cînd continuă să scruteze mai atent imaginea, descoperă că mai sînt și alte lucruri, ascunse dincolo de presupunerile inițiale. Mult prea adesea credem că primele impresii, concluziile pe care le tragem după ce aruncăm în grabă o privire sînt un adevăr incontestabil.

Dar dacă vom continua să privim cu atenție, vom deveni conștienți și de alte detalii și nuanțe, de schimbări și gînduri mai profunde și de multe altele. Vom vedea lucrurile mai aproape de ceea ce sînt ele și nu doar așa cum ne apar ele. Vom putea dobîndi o înțelegere mai corectă a momentului.

Dacă ne vom menține privirea ațintită asupra interiorului nostru, căutarea va scoate uneori la iveală, în spatele măștilor pe care le purtăm, durere. Dar dacă vom continua să privim, vom vedea cum tocmai tiparul mental al durerii ne determină să purtăm acea mască, iar dacă investigăm mai departe, vom vedea cum acele tipare se schimbă și se reordonează. Vedem cum reacțiile față de propriile noastre emoții ne țin departe de noi înșine. Iar dacă vom continua să ne concentrăm, permițîndu-ne să fim încă și mai onești cu noi înșine, conștientizarea noastră va fi și mai profundă, dezvăluind și dizolvînd, îndepărtînd straturi succesive pe măsură ce privim din ce în ce mai în profunzime. Vom intra în contact cu segmente mult mai autentice ale ființei noastre — la început, pentru momente scurte. Apoi, dacă ne vom păstra atenția îndreptată către acele segmente din noi, vom intra în contact cu o sursă care inundă lumină asupra tuturor straturilor ființei noastre.

Această carte ne învață să ne vedem pe noi înșine așa cum sîntem, și nu așa cum părem la prima vedere, cînd ne percepem prin filtrul prejudecăților și tiparelor noastre emoționale. Vom vedea cum, cu ajutorul contemplației — o metodă prin care mintea este antrenată să-și extindă sfera conștientizării, devenind în același timp mai precisă —, putem depăși limitele care ne guvernează modul în care ne percepem de regulă. Vom afla cum putem să ne debarasăm de rutina emoțională care ne subminează viața și relațiile. Cu ajutorul unor exerciții corecte de contemplație, vom descoperi cum putem investiga aceste obiceiuri emoționale, astfel încît să dobîndim claritatea necesară pentru a putea distinge între aparență și realitate.

Forța contemplației

Am remarcat puterea acestei distincții în viețile pacienților mei. O pacientă de-a mea era obsedată de acuzațiile pe care și le aducea singură, ori de cîte ori socotea că nu a făcut destul de bine un anumit lucru. Deși avea o carieră de succes, era cel mai dur critic al ei. De exemplu, odată mi-a spus: „Am avut de făcut o prezentare foarte importantă săptămîna trecută — urmau să fie de față o mulțime de oameni a căror părere contează mult pentru mine. Așa că m-am pregătit mai mult decît de obicei și credeam că m-am descurcat bine. După aceea, foarte mulți dintre cei prezenți m-au felicitat. Dar cineva mi-a spus: «Te-ai descurcat de minune. Totuși, prezentarea putea fi mai scurtă.» Mi-a fost de-ajuns. În următoarele zile nu m-am mai putut gîndi decît la faptul că prezentarea mea durase prea mult. Mă trezesc în miezul nopții făcîndu-mi griji pentru acest lucru."

Acesta nu era un eveniment izolat. Munca ei, căsnicia, felul în care își îngrijea copiii, chiar felul în care gătea serveau ca puncte de declanșare a sentimentului că niciodată nu făcea nimic suficient de bine. Acest sentiment pur și simplu o hărțuia. Era o preocupare constantă, care îi afecta cele mai intime relații și care făcea din cea mai mică provocare o ocazie de a se îndoi de sine și de a se critica.

O investigație sistematică a făcut-o să-și dea seama de faptul că la rădăcina acestei preocupări se ascundea un tipar emoțional, și anume convingerea profundă că, oricît de bine ar fi făcut un anumit lucru, niciodată nu s-ar fi putut ridica la înălțimea standardelor ei de neatins. Această convingere absurdă îi deforma percepția, așa că nu putea remarca dovezile care îi arătau că acțiunile ei erau foarte reușite. Devenea astfel extrem de severă cu sine, se păcălea singură și nu mai reușea să se bucure de lucrurile cu adevărat importante din viață. Contemplația ne ajută să identificăm aceste tipare emoționale ascunse, punîndu-le în lumină și ajutîndu-ne să ne eliberăm de sub dominația lor.

Certurile într-un anumit cuplu ajunseseră la un moment dat atît de puternice, încît amenințau relația. O conștientizare prin intermediul contemplației le-a permis celor doi parte-

neri să depisteze tiparele ascunse care îi determinau să poarte, în esență, aceeași discuție la nesfîrșit. De cîte ori ea era nesigură cu privire la sentimentele lui, devenea insistentă. El avea sentimentul că ea dorește să-i impună anumite lucruri, și se replia, înfuriindu-se. Rezultatul: o ceartă serioasă. Privind lucrurile cu mai multă atenție, după ce partenerii s-au calmat, aceștia au reușit să înțeleagă faptul că replierea lui furioasă și insistența și frustrarea ei erau reacții emoționale în fața unei realități simbolice fundamentale.

La o analiză mai atentă, s-a dovedit că certurile lor constante aveau prea puțin de-a face cu subiectul în discuție și mai mult cu înțelesurile simbolice ale situației care constau în teama lui de a fi dominat și sensibilitatea ei extremă față de semnalele de respingere, datorată unui sentiment profund de privațiune emoțională. Învățînd să identifice aceste reacții emoționale tipice și să se dezbare de ele, cuplul a reușit să evite certurile și să comunice mai bine.

O femeie care practica meditația cu multă devoțiune încerca să îndepărteze suferința trezită de sentimentul de izolare pe care îl resimțise întreaga viață; însă mergînd multă vreme la centre de recuperare, s-a trezit că era și mai dominată de acest sentiment atunci cînd medita. După cum spunea chiar ea: „Nebunia te urmărește și urmînd o cale spirituală." Ea a învățat să perceapă transparența și limitarea în timp a acestor puternice reacții emoționale. Acest lucru i-a permis să le folosească drept combustibil pentru meditațiile ei, dînd o nouă profunzime compasiunii ei pentru sine și pentru ceilalți.

Transformarea începe cu reglarea lentilelor condiționării noastre, astfel încît să putem vedea lucrurile mai clar, așa cum sînt în realitate. V-ați putea întreba: dar cine sînt eu, dacă nu suma tiparelor mele obișnuite prin care văd lucrurile și prin care mă definesc? Acestei întrebări i se poate răspunde din două perspective, una psihologică și una spirituală — un proces de autocunoaștere pe care sper că această carte vă va impulsiona să-l parcurgeți.

Metafora alchimiei

„Fiecare lucru trebuie să se transforme în ceva mai bun și să dobîndească un nou destin", scrie Paulo Coelho în romanul său *Alchimistul*. Coelho descrie lumea ca fiind doar partea vizibilă a lui Dumnezeu, în timp ce forțele spirituale invizibile puse în joc ne rămîn în mare parte necunoscute. Procesul alchimic are loc atunci cînd planul spiritual intră în contact cu planul material.

Cartea lui Coelho mi-a fost oferită de un pacient; el mi-a spus: „Asta îmi amintește de ceea ce am făcut la ședințele noastre." Într-adevăr, alchimia oferă o metaforă potrivită pentru procesul pe care îl voi descrie.

Legenda spune că alchimiștii căutau o piatră filozofală magică pentru a transforma plumbul în aur. Dar plumbul și aurul, în doctrina filozofică a alchimiei, erau metafore pentru anumite stări interioare: disciplina alchimistului era una a transformării psihologice și spirituale. Alchimiștii au înțeles că misterul pe care încercau să-l rezolve nu se găsea în afara, ci în interiorul sufletului.

Unele școli de alchimie asemănau starea de spirit normală cu un cărbune, iar clarviziunea, luciditatea, cu diamantul. Se pare că în lumea materială nu există contrast mai mare decît acela dintre cărbune și diamant, însă cu toate acestea cele două nu sînt decît aranjamente diferite ale unor molecule identice, de carbon. Așa cum diamantul este un cărbune transformat, tot așa claritatea se poate naște din confuzie.

În metafora alchimiei, nu aurul este cel ce-mi trezește interesul — un obiectiv grandios — ci mai curînd importanța acordată *procesului* transformării. Un pacient, care studiase medicina chineză și practica acupunctura, mi-a spus că acest cuvînt, „alchimie", descrie mai bine decît oricare altul asocierea contemplației cu procesul emoțional: „Alchimia înseamnă a amesteca totul la un loc, fără a încerca să respingi sau să corectezi ceva — înțelegînd că pînă și ceea ce e negativ face parte din procesul de învățare și de vindecare."

Prin contemplație vedem lucrurile așa cum sînt, fără a încerca să le schimbăm. Ideea este să dizolvăm *reacția* pe care o avem atunci cînd trăim emoții care ne tulbură, avînd grijă să nu respingem și acea emoție. Contemplația poate schimba modul în care ne raportăm la stările emoționale și maniera în care le percepem; asta nu înseamnă și eliminarea acestor stări. Căldura soarelui care evaporă umiditatea norilor — alchimia naturii — e la fel ca flacăra blîndă a contemplației care

împrăștie norii emoționali ce umbresc natura noastră interioară. Efectele unor astfel de perioade de claritate pătrunzătoare pot fi efemere, pot dura doar pînă la formarea următorilor nori emoționali. Dar aprinzînd iar și iar flacăra clarității — îndreptînd-o către acești nori interiori, lăsînd-o să penetreze și să dizolve ceața din mințile noastre — vom intra în miezul acestei practici, pe care o putem deprinde.

Avînd instrumentele adecvate pentru conștientizare, cu toții dispunem de potențialul de a practica alchimia interioară. Avem abilitatea naturală de a transforma momentele de confuzie în clarviziune. În timp, pe măsură ce facem acest exercițiu cu sentimentele care ne tulbură, putem începe să înțelegem care sînt cauzele lor.

În cea mai mare parte, această înțelegere este de natură psihologică, mai ales la început. Dar dacă vom continua acest exercițiu, vom putea înțelege și modul în care se desfășoară procesele minții noastre, lucru care ne poate aduce eliberarea spirituală. E ca și cum în viața noastră ar exista două niveluri ale realității: unul dominat de tiparele emoționale adînc înrădăcinate, și altul care este liber de astfel de tipare determinate. Contemplația ne oferă spațiu de manifestare în absența unei astfel de condiționări.

Alchimia emoțională face posibilă transformarea tulburării și a confuziei noastre în claritate pătrunzătoare. „Aproape în orice situație nefericită", spune Nyanaponika Thera, un călugăr budist, „există posibilitatea transformării, prin care indezirabilul se poate schimba într-un fenomen benefic."

Există în alchimia emoțională o manevră de judo simplă, dar ingenioasă: îmbrățișarea tuturor experiențelor ca părți ale unui proces de transformare, făcînd din ele obiectul asupra căruia se concentrează contemplația. În loc să vedem în tulburare și confuzie stări care ne distrag, ne dăm seama că și ele pot deveni ținta atenției noastre. „Astfel", spune Nyanaponika, „dușmanii se transformă în prieteni, pentru că toate aceste tulburări și forțe antagonice ne-au devenit învățători."

Rafinarea conștientizării

Fizica ne explică ce se întîmplă atunci cînd ceața acumulată este atît de groasă încît, pentru început, lumina soarelui nu

o poate străbate pentru a o îndepărta. Inițial, lumina se reflectă în picăturile de apă, fiecare dintre ele funcționînd ca o mică oglindă sferică, ce împrăștie lumina în toate direcțiile. Pe măsură ce prezența constantă a soarelui încălzește picăturile de apă ce formează ceața, ea începe să se risipească treptat. În cele din urmă, se împrăștie complet.

Acest fenomen se aseamănă cu alchimia emoțională — are loc o transformare a unei stări emoționale confuze, cețoase în claritate și iluminare. Contemplația, o cultivare a conștientizării, este focul acestei alchimii interioare. Repet, aceasta nu înseamnă că ceața din mintea noastră se va ridica ori de cîte ori devenim conștienți de ea. Dar se *poate* schimba felul în care percepem diferitele stări mentale cu care ne confruntăm și felul în care ne raportăm la ele.

Contemplația este o conștientizare meditativă care cultivă capacitatea de a vedea lucrurile așa cum sînt de la un moment la altul. De regulă, atenția noastră rătăcește la întîmplare, lăsîndu-se purtată de gînduri de moment, amintiri trecătoare, fantezii captivante, fragmente de imagini ale lucrurilor văzute, auzite sau percepute în vreun fel sau altul. În schimb, contemplația este un tip de atenție susținută, care nu cedează în fața diversiunilor, îndreptată asupra proceselor minții. În loc să ne lăsăm duși sau captivați de un gînd sau sentiment, prin contemplație observăm în mod riguros cum vin și se duc acele gînduri și sentimente.

În esență, contemplația presupune un nou tip de atenție; ea este o cale de a lărgi sfera conștientizării și de a-i rafina precizia. Prin acest gen de antrenament al minții învățăm să ignorăm acele gînduri și sentimente care ne distrag de la momentul prezent și să conștientizăm în permanență experiența imediată. Dacă diversiunile dau naștere confuziei emoționale, capacitatea de a continua să ne concentrăm atenția aduce mai multă claritate și înțelegere.

Contemplația își are rădăcinile într-un vechi sistem de psihologie budistă, prea puțin cunoscut în Occident, care oferă chiar și în zilele noastre o înțelegere elaborată a emoțiilor traumatizante care ne subminează fericirea. Această psihologie oferă o abordare științifică proceselor interioare, este o teorie despre minte pe care oricine, budist sau nu, o poate pătrun-

de și de care poate beneficia. În cadrul acestei abordări, accentul nu se pune atît pe problemele de care ne lovim în viață, cît pe accesul la claritatea și sănătatea minții. Dacă putem avea acces la acestea, problemele noastre devin mai lesne de administrat; ele vor fi mai curînd oportunități pentru a învăța, decît amenințări ce trebuie evitate.

Psihologia budistă are o perspectivă pozitivă inedită asupra naturii umane: problemele noastre emoționale sînt considerate temporare și superficiale. Accentul se pune pe ceea ce este *bun* în noi, un antidot la fixația psihologiei occidentale asupra a ceea ce este rău. Psihologia budistă recunoaște emoțiile noastre cu potențial traumatizant, dar consideră că ele acoperă bunătatea noastră esențială așa cum norii acoperă soarele. Momentele noastre întunecate și cele mai neplăcute sentimente sînt o oportunitate pentru descoperirea înțelepciunii noastre naturale, dacă alegem să le folosim în acest scop.

Atenția contemplativă ne permite să explorăm în profunzime momentul, să îl percepem cu o mai mare acuitate decît dacă l-am cerceta acordîndu-i o atenție obișnuită. În acest sens, contemplația formează o atenție „înțeleaptă", un spațiu de claritate care se creează atunci cînd ne calmăm mintea. Ea ne face să fim mai receptivi la șoaptele înțelepciunii noastre intuitive înnăscute.

Sinteza alchimiei emoționale

Practicînd meditația, dar și în calitate de psihoterapeut și îndrumător de seminarii, am descoperit că prin combinarea conștientizării contemplative și investigației psihologice se obține un instrument puternic pentru a penetra sentimentele confuze. Am aflat că această reflecție meditativă ne poate furniza o înțelegere extraordinar de subtilă a tiparelor noastre emoționale, ajutîndu-ne astfel să găsim căi prin care să anihilăm fixații profunde și obiceiuri distructive.

Această sinteză are mai multe surse: psihologia budistă și tradiția meditației contemplative, budismul tibetan, psihologia cognitivă, terapia cognitivă și neurologia. Descoperirea științifică importantă din spatele alchimiei emoționale este aceea că, prin intermediul contemplației, creierul trece de la emoții perturbatoare la emoții pozitive și rămîne maleabil de-a lungul

vieții, schimbîndu-se pe măsură ce învățăm să renunțăm la vechile obiceiuri. De asemenea, neurologia dezvăluie faptul că sîntem puși în fața unei alegeri cruciale — pe durata unei secunde „magice" putem respinge un impuls emoțional dăunător. Eu pun toate aceste descoperiri în practică.

Am descoperit două metode deosebit de eficiente în ce privește depistarea și transformarea tiparelor emoționale: meditația contemplativă și o adaptare recentă a terapiei cognitive, numită terapia schemei, care urmărește corectarea tiparelor emoționale de inadaptare. Ambele metode — cea veche și cea modernă — scot în lumină tiparele emoționale distructive, iar acesta este primul pas către eliminarea lor.

Conștientizarea acestor tipare emoționale reprezintă primul pas deoarece în cazul în care nu le depistăm și nu ne confruntăm cu ele pe măsură ce sînt declanșate de anumite evenimente din viața noastră, atunci ne vor dicta cum să percepem și cum să acționăm. Și cu cît ne domină mai mult, cu atît își reînnoiesc prezența, infiltrîndu-se în relațiile noastre, în munca noastră și în cele mai elementare atitudini față de noi înșine.

La începutul activității mele de terapeut, m-am pregătit cu dr. Jeffrey Young, fondatorul Centrului de Terapie Cognitivă din New York. Pe atunci, el punea la punct terapia schemei, care urmărește tratarea tiparelor de inadaptare, sau schemele, cum ar fi sentimentul privațiunii emoționale sau perfecționismul nemilos. Atunci cînd am făcut terapie cu propriii mei pacienți, am combinat contemplația cu terapia schemei, fiindcă păreau să se completeze în mod armonios și natural.

Terapia schemei ne oferă o diagramă cuprinzătoare a obiceiurilor distructive. Ea detaliază, de exemplu, aspectele emoționale ale fricii de abandon, cum ar fi temerea constantă că partenerul ne va părăsi; sau aspectele sentimentului de inferioritate, unul dintre acestea fiind teama irațională că o problemă minoră la locul de muncă ne va face să ne pierdem slujba și să rămînem pe drumuri.

Există zece astfel de scheme principale (și nenumărate variații); cei mai mulți dintre noi au una sau două probleme de acest gen, deși există numeroși oameni care suferă într-o anume măsură de multe alte tulburări. Alte scheme uzuale in-

clud teama că nu sîntem iubiți, că oamenii ne-ar respinge dacă ne-ar cunoaște cu adevărat; neîncrederea, suspiciunea constantă că oamenii apropiați ne vor trăda; excluderea socială, sentimentul de neapartenență; teama de eșec, sentimentul că nu vom putea reuși în ceea ce facem; subjugarea, faptul de a ceda întotdeauna în fața dorințelor și cererilor altora; și îndreptățirea, sentimentul că sîntem speciali, situîndu-ne astfel cumva dincolo de regulile și de limitele comune.

O primă aplicație a contemplației este recunoașterea unuia sau a mai multor tipare de acest fel în noi înșine. Simplul fapt de a înțelege cum operează aceste tipare în viața noastră ne este de un real ajutor. Iar faptul de a fi contemplativi relaxează constrîngerea acestor tipare. În continuare, avem cale liberă să folosim instrumentele terapiei schemei pentru a corecta în profunzime aceste fixații distructive.

Aplicații ale contemplației

Vă voi da un exemplu ca să înțelegeți rolul de catalizator al contemplației în alchimia emoțională. La începutul practicii mele, o pacientă, pe care o voi numi Maya, a venit să-mi ceară ajutorul, deoarece se lupta cu o colită ulceroasă cronică. Ca parte a terapiei, i-am vorbit Mayei despre contemplație, de care ea era deja interesată și pe care a început să o practice regulat. Eu însămi practicam contemplația din 1974 și o foloseam atunci cînd mă ocupam de bolnavii aflați pe patul de moarte. Am participat la un program intensiv de pregătire, desfășurat într-un spital, sub egida Facultății de medicină a Universității din Massachusetts, program supervizat de Jon Kabat-Zinn, care a pus la punct o aplicație extrem de interesantă a contemplației pentru a-i ajuta să se vindece pe pacienții care sufereau de tulburări datorate stresului.

Terapia mea cu Maya s-a extins dincolo de problemele ei de sănătate, intrînd în sfera chestiunilor emoționale mai profunde. Observîndu-și reacțiile în timpul contemplației, a remarcat că acele crize ale ei erau asociate cu un anume tipar emoțional: un perfecționism inflexibil, sentimentul că nimic din ceea ce făcea nu era vreodată destul de bun — trebuia să fie perfect. Apoi ne-am extins sfera preocupărilor, pentru a

include cercetarea acestor tipare. După mai multe luni, simptomele colitei s-au diminuat.

Între timp, Maya și-a format obiceiul de a practica metoda contemplației pe durata momentelor neplăcute din timpul zilei. Una dintre modalitățile în care a aplicat contemplația s-a concretizat în lupta ei cu tendința de a mînca excesiv: abuzul de alimente grase nu putea avea un efect pozitiv asupra colitei. Așa că Maya a decis să se folosească de fiecare impuls de a mînca, făcînd din el obiectul contemplației. De fiecare dată cînd simțea nevoia irezistibilă de a înfuleca ceva, se abținea și încerca în schimb să devină conștientă în mod deliberat de toate senzațiile, gîndurile și sentimentele din mintea și corpul ei. A observat că dorința puternică de a-și satisface pofta de mîncare însoțea o stare de disconfort.

Un obicei precum alimentația excesivă poate ascunde probleme emoționale. Într-o zi, în timp ce Maya își investiga cu atenție această dorință, a constatat pe neașteptate că dorința de a mînca, ajunsă la apogeu, masca de fapt nevoia de afecțiune. Pe măsură ce această investigare atentă a devenit mai precisă, și-a dat seama că acele sentimente nu aveau de fapt nici o legătură cu mîncarea, ci izvorau dintr-o nevoie profundă de a umple un gol afectiv. Sentimentul de privațiune *emoțională* — cu alte cuvinte, sentimentul că nu se va bucura niciodată de suficientă iubire sau atenție — era pentru ea o problemă majoră. Și aceasta o făcea să simtă nevoia să mănînce.

Forța acestei descoperiri a fost impresionantă. Dar Maya și-a continuat eforturile. Pe măsură ce a explorat acele gînduri și sentimente — observîndu-le fără să se identifice cu ele și fără să se judece — a remarcat cum ele se estompează și în cele din urmă dispar. Deoarece impulsurile vizate s-au atenuat, același lucru s-a întîmplat în cele din urmă și cu nevoia ei de a mînca. Odată ce a ajuns să practice în mod consecvent contemplația, de cîte ori simțea nevoia imperioasă de a face un exces alimentar, descoperea în ea o forță nouă, căci discernămîntul era mai puternic decît pofta. Astfel a dobîndit libertate, fiind capabilă să afle căi mai sănătoase de a se bucura de afecțiunea după care tînjea.

Convingerea profundă care stătea la baza problemei Mayei era aceea că nu se va bucura niciodată de suficientă afecțiune

sau atenție, că va suferi întotdeauna privațiuni în plan emoțional. Astfel de convingeri nocive cu privire la noi înșine și la lumea înconjurătoare sînt extrem de puternice; atunci cînd sînt declanșate, simțurile o iau razna și percepția ne este deformată. Ele generează reacții emoționale exagerate, precum mînia incontrolabilă, autocritica dură, retragerea afectivă sau, în cazul Mayei, excesele. Astfel de tipare de gîndire, de sentimente și de obiceiuri, adînc înrădăcinate, se numesc scheme de inadaptare; le voi descrie mai detaliat în capitolele 4 și 5. Acest gen de obiceiuri emoționale acționează ca niște lentile care deformează realitatea, inducîndu-ne în eroare, determinîndu-ne să credem că lucrurile sînt așa cum par.

Calea către transformarea emoțiilor

Atunci cînd i-am sugerat Mayei să folosească metoda contemplației pentru a-și analiza simptomele colitei și impulsul de a mînca, extindeam aria de aplicare a contemplației dincolo de utilizările ei tradiționale, de meditația asupra experiențelor noastre cotidiene, către o explorare intenționată a tărîmului problemelor emoționale și a tiparelor de inadaptare. Acest caz și altele similare au marcat un punct de cotitură în activitatea mea terapeutică: mi-au dezvăluit puterea contemplației de a-i ajuta pe pacienți să întrevadă tiparele emoționale, în alte circumstanțe invizibile, aflate la originea suferinței lor.

Pentru mine a fost foarte clar că asocierea contemplației cu psihoterapia sporea în mod semnificativ eficiența acesteia din urmă. Am fost uluită să văd cît de mult era accelerat procesul terapeutic atunci cînd cineva practica metoda contemplației. Lucrînd cu pacienții mei, am descoperit că din asocierea atenției contemplative cu investigația psihologică rezultă un instrument eficace pentru cultivarea înțelepciunii emoționale la un nivel practic, de zi cu zi.

Practicarea îndelungată a psihoterapiei atrage de regulă după sine conștientizarea tiparelor emoționale în detaliile lor, astfel încît să poată fi investigate, să se poată reflecta asupra lor și apoi să fie schimbate. Contemplația însă poate face ca *orice* sistem psihoterapeutic să fie mai precis și mai eficient, ajutîndu-ne să ne punem priceperea în slujba dezvăluirii psihicului. În loc să privim terapia sau chiar pe terapeutul însuși

ca pe un medicament, putem să ne reorientăm atenția asupra proprietăților tămăduitoare ale înțelepciunii noastre interioare. Această chemare la trezire nu ar trebui să fie un eveniment izolat în viața noastră; nu ar trebui să fie un proces practicat doar în cele cîteva ore răzlețe petrecute în cabinetul terapeutului. Prin practică, contemplația se poate transforma într-un proces cotidian.

Contemplația poate fi asociată, practic, cu orice formă de psihoterapie, nu doar cu terapia schemei. Dacă în această perioadă urmați o psihoterapie, contemplația vă poate oferi o cale de a vă cultiva simțul observației, care vă va fi de folos în orice situație dificilă cu care vă confruntați pe parcursul zilei. Combinarea contemplației cu psihoterapia vă poate ajuta să exploatați la maximum oportunitatea acestei cunoașteri de sine pe care v-o oferă terapia pe care o urmați.

Bineînțeles, nu e nevoie să urmați o psihoterapie pentru a aplica metoda contemplației în analiza tiparelor modului dvs. de reacție emoțional. Această lucrare urmărește de asemenea să vă învețe să asociați contemplația cu emoțiile, iar pe această temă eu susțin seminarii de mai bine de zece ani. Am descoperit că aplicînd aceste metode, oamenii devin mai receptivi, mai atenți și mai pricepuți în administrarea reacțiilor emoționale care îi incomodează. Cartea aceasta reflectă nenumăratele dimensiuni și aplicații ale contemplației. Unii cititori pot afla o sursă de inspirație prin schimbarea perspectivei asupra lucrurilor, privindu-le într-o lumină diferită. Alții pot fi interesați de integrarea inovatoare a vechilor principii ale psihologiei budiste în științele cognitive și în neurologie. O parte dintre cititori se vor implica efectiv în investigarea psihologică a tiparelor emoționale cronice și vor face efortul de a le schimba. Alții ar putea fi atrași de explorarea multiplelor aplicații ale contemplației sau de dimensiunea spirituală a abordării emoțiilor.

Vom urma o cale care satisface toate aceste interese, o cale care oferă o eliberare treptată de ceea ce budismul numește suferință. Atunci cînd vine vorba de sentimentele contradictorii care ne tulbură, important nu este să le putem explicita prin formule cît mai exacte, ci să le investigăm fără încetare, trăind mici revelații, conștientizînd despre noi înșine anumi-

te lucruri care, pe măsură ce sînt acumulate, conduc către o mai mare claritate.

Într-un anume sens, momentele noastre cele mai întunecate și sentimentele cele mai insuportabile reprezintă o ocazie pentru a evolua în plan spiritual și a ne regăsi înțelepciunea naturală, o ocazie de a ne trezi — dacă alegem să le folosim în această direcție. Dacă vom alege această cale, conștientizarea problemelor noastre ne poate furniza cea mai profundă înțelegere.

O obsesie sau un tipar emoțional puternic amintesc cumva de o scenă din *Vrăjitorul din Oz*: aceea în care Dorothy și tovarășii ei de drum ajung, în sfîrșit, la Oz. Vrăjitorul este o prezență magnifică, impresionantă, care îi sperie — pînă în momentul în care cățelușul Toto se îndreaptă liniștit către acesta și trage la o parte cortina, dincolo de care se află un bătrînel aplecat peste niște butoane, care manipulează masca uriașă a unui vrăjitor. La fel sînt și fixațiile emoționale — dacă le-ați putea vedea cu claritate, cu calm, așa cum sînt de fapt, ele și-ar pierde puterea. Nu v-ar mai putea controla.

Confuziile se transformă în clarviziune.

DACĂ VREȚI SĂ ÎNCERCAȚI GUSTUL CONTEMPLAȚIEI

Faceți o pauză de cîteva minute și concentrați-vă atenția asupra respirației dvs., urmărind fiecare inspirație și fiecare expirație.

Observați mișcările insesizabile pe care le face trupul la fiecare respirație. Urmăriți cum pieptul și abdomenul se ridică și coboară în timp ce inspirați și expirați.

Rămîneți atent la respirația dvs. pentru cîteva minute, dar păstrîndu-vă calmul și relaxarea, lăsînd ca ritmul respirației să se desfășoare normal, menținîndu-vă conștiința trează.

Notă pentru cititor

Vreți să știți dacă aceste tehnici le puteți aplica singur sau sub îndrumarea unui terapeut? ● Am scris această carte pentru ca aproape orice cititor să poată aplica singur aceste tehnici. Dar este posibil ca această explorare interioară să vă trezească sentimente care să fie prea copleșitoare pentru a putea fi administrate în lipsa unui ajutor. Acest lucru nu i se întîmplă oricui, desigur, dar dacă ajungeți să fiți dominat de emoții puternice, de care nu vă puteți elibera și care vă împiedică să vă desfășurați activitățile zilnice — cu alte cuvinte, dacă aceste exerciții vă tulbură prea mult —, fie renunțați, fie găsiți un psihoterapeut cu care să lucrați. ● Bineînțeles, dacă aveți probleme de natură psihologică serioase, ar trebui să le rezolvați sub îndrumarea unui psiholog sau a unui psihiatru, înainte de a aplica principiile alchimiei emoționale. Acest proces — ca și cartea — este autoeducativ, dar constituie și un demers terapeutic. Cele mai bune rezultate sînt înregistrate de cei care se descurcă în viața de zi cu zi, dar suferă din cauza unor tipare emoționale nocive. ● Deoarece aceste exerciții de autocunoaștere pot avea o anumită intensitate emoțională, acelora care doresc să parcurgă acest proces al alchimiei emoționale le recomand să găsească pe cineva care să le ofere sprijin, cu care să poată vorbi, comunica și în care să aibă încredere. Această persoană poate fi un prieten. Așa cum vom vedea în capitolul 13, puteți explora schemele cu partenerul dvs., dacă acesta acceptă acest lucru, sau cu un grup de oameni de care vă simțiți apropiat, după cum preferați. ● Sau puteți lucra cu un specialist. Un psihoterapeut cu experiență poate fi foarte potrivit pentru a vă oferi îndrumare, dacă aveți o relație bună cu el — dacă aveți sentimentul că vă poate înțelege și ajuta. ● Dacă preferați să lucrați cu un terapeut, nu uitați că înțelegerea adevărată se află în dvs. înșivă. În loc să considerați că terapeutul sau chiar terapia sînt sursa vindecării, vă sfătuiesc să aveți mai multă încredere în propriile intuiții, chiar dacă la început această claritate intuitivă va părea începătoare. Cu toții avem această capacitate de înțelegere, trebuie doar să o cultivăm. Practicînd contemplația, această capacitate sporește.

2

O compasiune înțeleaptă

Cu o săptămînă înainte de moartea bunicii mele, i-am dus la spital un buchet de crini. Însă ea făcuse pneumonie și din cauza dificultăților de respirație mirosul crinilor era mai mult decît putea suporta. Așa că i-am luat acasă și i-am așezat într-un loc special, alături de fotografia ei. ● Știu cît rezistă crinii, pentru că sînt florile mele preferate. Crinii aceia însă mi-au oferit o surpriză, pentru că au ținut foarte mult, mult mai mult decît de obicei. Într-un fel, era ca și cum aș fi avut încă alături ceva din viața bunicii mele — îi îngrijeam florile, care continuau să trăiască chiar după ce viața ei se stinsese. ● Crinii stăteau la loc de cinste în camera însorită unde luam micul dejun în fiecare dimineață. Una după alta, fiecare petală devenea, dintr-un roz pal, cărămizie, răsucindu-și marginile pe măsură ce viața ei se scurgea. Am privit cum s-a scuturat buchetul pînă cînd au rămas doar tulpinile verzi, care și ele au rezistat mai multe săptămîni decît durata lor medie de viață. După cinci săptămîni, două tulpini cu frunze de un verde viu erau încă în picioare. ● Într-o dimineață, coborînd scările, am privit către rămășițele curajoase ale buchetului bunicii mele — dar vaza era goală! Un oaspete, care nu era la curent cu ritualul meu tăcut, aruncase ultimele rămășițe pe cînd făcea curat — lucru întru totul de înțeles de altfel. ● Am continuat să-mi pregătesc micul dejun în timp ce încercam să fac față șocului. „S-au dus acum. E timpul să uit", îmi spunea cu gravitate o voce matură din interiorul meu — în timp ce eu era cît pe ce să torn cafeaua peste ouă. ● „Vreau înapoi florile bunicii!", protesta o voce mai puțin matură. Nu eram pregătită să văd vaza goală, așa cum nu fusesem pregătită nici pentru moartea bunicii, deși avea 91 de ani.

„Ar fi trebuit să petrecem mai mult timp împreună", se plîngea vocea. Nu mă așteptasem ca bunica mea să dispară atît de brusc din viața mea. Știam că trebuie să accept pierderea, dar ceva din mine pur și simplu nu putea.

În interiorul meu se ducea o luptă decisivă între vocea rațiunii, care mă sfătuia să accept lucrurile așa cum sînt, și vocea sufletului, care lupta împotriva întîmplării — vocea adultă a rațiunii, care îmi spunea să nu mă mai gîndesc, și vocea nepoatei vulnerabile, care avea nevoie de o perioadă de acomodare după pierderea majoră pe care o suferise, iar pentru aceasta se folosea de acel ritual mut al ofilirii florilor.

În vreme ce reflectam în tăcere la pierderile neașteptate, am simțit brusc compasiune pentru propriul meu refuz de a accepta realitatea. Cînd o persoană iubită dispare de lîngă noi brusc, șocul e atît de puternic, încît e aproape insuportabil. Mult prea adesea ne lăsăm intimidați de o voce interioară matură, nerăbdătoare și sentențioasă, care ne spune cum ar *trebui* să simțim. Copilul vulnerabil din interior înțelege că în cele din urmă va trebui să se acomodeze, dar are nevoie de mai mult timp.

Pe măsură ce urmăream cum fiecare petală de crin se ofilește treptat, iar viața ei se apropie de sfîrșit, mă gîndeam la ciclul natural de viață al unei flori, al omului, al bunicii mele. Urmărind acest proces, cîștigam timp pentru a mă adapta emoțional la pierderea subită și profundă pe care o suferisem. Ajungeam să înțeleg lucrurile în desfășurarea lor naturală — faptul că sînt trecătoare, simbolizat de absența florilor.

Suferința trăită după pierderea unei bunici este, bineînțeles, un proces natural și sănătos. Dar trebuie să dăm dovadă de tot atîta compasiune față de noi înșine și atunci cînd avem de-a face cu tipare ale unor sentimente mai puțin sănătoase. Atunci cînd pătrundem pe teritoriul celor mai dificile tipare emoționale, trebuie să demonstrăm înțelegere și toleranță, pe măsură ce ajungem să renunțăm la modele de comportament vechi și familiare. Înainte de a căpăta o perspectivă mai rațională, trebuie să manifestăm empatie față de nevoile noastre emoționale — înainte de a ne putea schimba, trebuie să ne acceptăm și să ne iubim pe noi înșine.

Deprinderea compasiunii

Pe măsură ce scoatem la iveală înțelesurile întrețesute care împînzesc obiceiurile noastre emoționale, sentimentul compasiunii față de noi înșine se naște în mod natural, odată cu înțelegerea scoasă la iveală de acest proces. La unul dintre seminariile mele, de exemplu, discutam despre scheme, despre evenimentele care le-au produs și despre sentimentele intense care însoțesc aceste tipare, precum mînia sau tristețea. Am meditat apoi asupra acestora, fără a ne gîndi atît la sentimentele ca atare, cît încercînd să dobîndim starea de contemplație, astfel încît să putem asculta și să fim receptivi la intuițiile sau mesajele care puteau să ajungă la nivelul conștient.

După aceea, o femeie a vorbit despre intuiția pe care a avut-o cu privire la un tipar emoțional extrem de vechi. „De cîte ori mă simt deprimată sau pur și simplu tristă, mă cuprinde teama teribilă că voi muri", a spus ea. „Am aceste temeri de cînd mă știu și întotdeauna au rămas un mister pentru mine. Nu e vorba cîtuși de puțin de faptul că aș vrea ca viața mea să se încheie. În timpul meditației mi-au venit în minte acele sentimente — teama amestecată cu tristețea. Pe măsură ce le retrăiam, mi-am amintit brusc un lucru care m-a iluminat: pe cînd eram un prunc în pătuțul meu, plîngeam și tot plîngeam și nu răspundea nimeni; de atîta plîns, am început să mă înec, și tot nu venea nimeni. Eram îngrozită că voi muri și eram tare tristă că fusesem lăsată singură."

Apoi, după o pauză de gîndire, ea a continuat: „Îmi amintesc că, acum cîțiva ani, mama mi-a spus că m-a crescut urmînd îndrumările unui ghid pentru părinți la modă în acele zile. Acolo scria că trebuie să mă hrănească doar o dată la patru ore, după un orar strict și să nu mă consoleze indiferent cît de mult aș fi plîns. Se spunea că dacă ar face asta, m-ar răsfăța și mi-ar distruge caracterul. Acum înțeleg de unde provine asocierea pe care o făceam între tristețe și teama de moarte și știu că nu voi muri de tristețe."

Pentru această femeie, găsirea înțelesului ascuns, aflat dincolo de sentimentele repetate de tristețe și teamă, a determinat o puternică reacție de empatie cu sine. Înțelegerea și compasiunea iluminează adevărul, în timp ce topesc barierele interioare, permițîndu-ne să realizăm o conexiune reală cu ceea ce se află în adîncul minții noastre.

Empatia poate fi de ajutor și atunci cînd alții se dovedesc vulnerabili. Chiar dacă, din punct de vedere rațional, nu sîntem de acord cu reacțiile emoționale ale cuiva, putem gîndi cu compasiune: „Pare să reacționeze exagerat, dar avînd în vedere ceea ce știu despre trecutul lui, înțeleg de ce lucrurile i se par atît de amenințătoare."

Această atitudine nu scuză reacțiile altcuiva. Dar dacă îi privim pe ceilalți prin lentilele compasiunii, putem dobîndi mai multe informații; reușim să înțelegem comportamente și reacții care altfel ar părea șocante și sîntem capabili să oferim un răspuns mai cuprinzător. Compasiunea face dificultățile mai abordabile.

Înțelepciunea și compasiunea

Pe această cale, compasiunea și înțelepciunea merg mînă în mînă; cunoașterea lucrurilor așa cum sînt ele cu adevărat trebuie echilibrată de compasiune și de acceptarea acestor lucruri. Mentorul meu, Tulku Urgyen, le-a descris ca fiind aripile unei păsări: fără oricare dintre ele, pasărea nu poate să zboare.

Pe măsură ce ne implicăm în procesul emoțional, iar adevărurile sînt scoase la lumină, vom începe să vedem multe lucruri, despre noi sau despre alții, cu o onestitate reînnoită. Aici, compasiunea — dorința de a fi de ajutor atît nouă, cît și celorlalți — devine esențială. În absența acestei atitudini, vom privi adevărurile cu duritate.

Îmi amintesc de o perioadă în care tocmai mă întorsesem după cîteva luni de practicare intensivă a meditației, cu cîțiva ani în urmă. Acea practică devenise un obicei atît de bine întipărit, încît orice altceva decît meditația părea un divertisment. Aveam sentimentul că văd cu foarte mare claritate cum stau lucrurile în ce mă privea și în ce îi privea pe ceilalți, în special modul în care ne perpetuăm suferința, lăsîndu-ne dominați de impulsurile și tiparele cu care ne-am obișnuit, fără a le cunoaște cauzele. Găseam că este foarte supărător, mai ales că totul se întîmpla fără ca nimeni să realizeze ce se întîmplă.

Apoi, după o vreme, am înțeles că lipsea un element: compasiunea. Odată ce mi-am dat seama de aceasta, am simțit

dorința puternică de a înțelege mai bine — cu mai multă compasiune — ciclurile tipice de condiționare ce contribuie la suferința noastră. Investigația interioară, atît spirituală, cît și psihologică, pe care am întreprins-o în acest scop a avut în cele din urmă drept rezultat această carte.

Pentru mine, învățătura importantă pe care am dobîndit-o la acea vreme a fost înțelegerea clară a rolului crucial al compasiunii într-un astfel de demers, fie că este vorba de înțelegerea tiparelor emoționale care ne motivează, fie de dorința ca nimeni să nu mai sufere.

Întruchiparea compasiunii

Mă aflam într-un taxi pe o stradă aglomerată din New Delhi, așteptînd ca semaforul să-și schimbe culoarea, care părea că ține o veșnicie. Un cerșetor profita de ocazie ca să se învîrtă în jurul mașinilor ce așteptau la semafor. Îi lipseau o mînă și un picior, dar reușea totuși să se deplaseze cu îndemînare de la o mașină la alta.

Acest cerșetor avea ceva neobișnuit: dădea impresia că dăruiește ceva de la el atunci cînd se apropia de vreo mașină. Acel ceva nu putea fi măsurat după criterii materiale; n-avea pe el decît zdrențe. Era ceva mai important: un spirit modest și senin. Condiția lui fizică nu părea să îl deranjeze deloc. Nici nu părea să le poarte pică oamenilor care nu îi dădeau nimic — dădea din cap în semn de înțelegere și se îndrepta senin către următoarea mașină.

Atunci cînd a ajuns la taxiul meu, am scos din geantă o bancnotă de cîteva rupii și i-am înmînat-o cu un zîmbet. În India, cerșetorii primesc de obicei cîteva paisa, niște monede aproape lipsite de valoare, și asta în cel mai bun caz.

S-a retras către marginea străzii, se pare pentru a cugeta asupra norocului său neașteptat. Înainte ca semaforul să-și schimbe culoarea în verde, s-a uitat la mine cu o privire fierbinte și cu un zîmbet atît de cald, încît mi-a înmuiat inima.

Mi-am dat seama că acest cerșetor avea calitatea minunată de a fi plin de compasiune și de a avea un spirit generos, din care dăruia fără rezerve celor pe care îi întîlnea — fie că aceștia îi dăruiau ceva în schimb, fie că nu.

Calitatea acestui om consta în darul pe care îl oferea. Atunci cînd sîntem lipsiți de temeri sau nu ne lăsăm copleșiți de milă față de propria persoană, cînd ne eliberăm de grijile interioare, compasiunea izvorăște ca o expresie spontană a receptivității noastre. Am citit că în fiecare dimineață, cînd se trezește, primul gînd al lui Dalai Lama este o rugăciune de iubire și compasiune. El își dedică toate activitățile zilei ce urmează pentru binele tuturor ființelor vii.

Formularea în minte a acestei intenții — aceea de a fi de folos altor ființe vii — este un obicei care poate fi cultivat prin exerciții. Cu perseverență, acest obicei poate ajunge să fie atît de bine întipărit, încît ne inundă fluxul gîndirii, devenind un model automat de raportare la ceilalți.

Felul în care Dalai Lama interacționează cu oamenii dovedește că acest lucru este posibil: el pare să aibă un talent înnăscut de a se raporta la oameni tocmai în modul de care au ei nevoie în acel moment. Și discută cu oricine, fără a ține cont de convențiile sociale arbitrare — l-am văzut de atîtea ori remarcînd oameni care de obicei nu sînt luați în seamă: gărzile de la ușa din spate a teatrelor, handicapați în scaune cu rotile, pierduți în mulțime.

El pare să aibă un radar al compasiunii pentru cei care suferă într-un fel sau altul, observîndu-i în aglomerație în rarele momente cînd se amestecă în mulțime. Oferă un exemplu viu de întruchipare a compasiunii — pe care oricine o poate dobîndi.

Așa cum spune adesea Dalai Lama, capacitatea de a întruchipa compasiunea poate fi dobîndită prin intermediul unor practici special concepute în acest scop. În una dintre tradițiile meditației contemplative, fiecare ședință se încheie cu un exercițiu scurt de *metta*, un cuvînt care în limbajul Pali înseamnă „bunăvoință iubitoare". Această rugăciune exprimă compasiunea pentru sine, pentru cei apropiați, pentru cei cu care te afli în conflict și, în cele din urmă, pentru toată lumea.

Ideea că această compasiune trebuie să iradieze în toate direcțiile, inclusiv către sine, s-a pierdut în Occident, unde oamenii au tendința să creadă că sentimentul compasiunii se îndreaptă doar către ceilalți. Dalai Lama subliniază că în budismul tibetan conceptul de compasiune include în mod ex-

plicit atît propria persoană cît și pe ceilalți — idee redată de dorința exprimată de bodhisattva*: „Să fiu eliberat pentru binele tuturor ființelor."

Acesta este un moment-cheie, la care ne vom întoarce pe parcursul explorării căii alchimiei emoționale.

Acceptarea

Deși alchimia emoțională presupune să intrăm în empatie cu propriile noastre gînduri deformate, aceasta nu înseamnă că trebuie să ne lăsăm pradă modalităților greșite de a înțelege lucrurile și situațiile sau că trebuie să acordăm credit modurilor iraționale de a gîndi despre noi și despre ceilalți. Alchimia presupune să înțelegem felul în care percepem și de asemenea faptul că percepțiile noastre sînt colorate și influențate de înțelesuri ascunse.

Acceptarea este una dintre calitățile profunde la care se ajunge prin contemplație, cultivînd capacitatea de detașare. Prin acceptare, recunoaștem că lucrurile sînt așa cum sînt, chiar dacă am dori să fie altfel. Astfel putem accepta lucruri asupra cărora nu putem interveni și căpătăm curaj pentru a înfrunta adversitățile. Acceptarea poate fi folosită ca exercițiu în sine, pentru a calma stările emoționale puternice, precum angoasa, neliniștea, teama, frustrarea și mînia.

Acceptarea nu implică, bineînțeles, indiferența sau nepăsarea în fața tuturor lucrurilor; nedreptatea, necinstea și suferința — toate acestea ne cer să acționăm pentru a le schimba. Chiar și în cazul în care acționăm în acest sens, acceptarea interioară ne va face mai eficienți. Iar atunci cînd vine vorba de probleme asupra cărora nu deținem controlul — și de reacțiile noastre emoționale în fața lor — acceptarea constituie o re-

* În limba pali, în budism, bodhisattva îl denumea pe personajul istoric Buda, Gautama, înainte de Iluminarea sa; de asemenea, alți indivizi destinați să devină buda în viața aceasta sau într-una viitoare.

În budismul Mahayana, este denumit bodhisattva cel care a luat decizia de a-și amîna intrarea finală în Nirvana pentru a alina suferința altora. Conceptul de bodhisattva înalță compasiunea (*karuna*) pe aceeași treaptă cu înțelepciunea (*prajna*). Bodhisattva își exercită compasiunea transferîndu-și propriile merite adepților săi. (*N. red.*)

sursă interioară minunată, o stare de absență a reacției, de răbdare și toleranță.

Curajul

Mama mea mi-a povestit odată de o experiență pe care a avut-o cu mulți ani în urmă pe străzile New York-ului. Mergea singură pe stradă, noaptea, iar geanta și banii și-i lăsase acasă, cînd deodată i-a apărut în față un tînăr amărît. Mama mea, fiind o fire miloasă, s-a înduioșat imediat.

Așa cum se aștepta, el i-a cerut bani. Dar a remarcat, cu coada ochiului, o umflătură în buzunarul lui, îndreptată spre ea — probabil o armă.

Era o situație periculoasă, dar ea și-a păstrat compasiunea, răspunzînd din toată inima: „Îmi pare *atît* de rău, aș vrea să te pot ajuta, dar nu mi-am luat nici un ban la mine."

Tînărul a fost în mod evident uimit, simțindu-se dezarmat de răspunsul ei neașteptat de afectuos. A dat înapoi și a spus: „E-n regulă, doamnă", și a mers mai departe.

Bineînțeles, incidentele de acest gen pot oricînd să ia o întorsătură nedorită; o alegere înțeleaptă ar fi putut fi aceea de a încerca să scape dintr-o astfel de situație riscantă, și mă simt ușurată că mamei mele nu i s-a întîmplat nimic rău. Dar după atîția ani, încă mă întreb ce anume a avut un efect atît de dezarmant asupra acelui tînăr.

Mă întreb dacă sentimentul autentic de compasiune al mamei mele nu a jucat cumva un rol crucial. În psihologia budistă, compasiunea este considerată un antidot direct pentru agresiune. Sau poate că a fost vorba de acceptarea ei senină atunci cînd a înfruntat cu calm situația care putea deveni primejdioasă.

Nu voi ști niciodată cu siguranță, dar o explicație posibilă ar putea să fie dată de cercetările care arată că atunci cînd acea parte a creierului care generează emoții pozitive este mai bine activată, centrii răspunzători de emoțiile perturbatoare sînt inactivi. Sentimentele sînt contagioase; mă întreb dacă acea compasiune reală a mamei mele a putut juca un rol în modificarea răspunsului dat de creierul acelui bărbat.

O întrebare similară s-a pus acum cîțiva ani, la o conferință de pace cu Dalai Lama și cu diferiți activiști în plan social,

inclusiv tineri din orașul în care se desfășura conferința. Adolescenții au pus cîteva întrebări foarte practice: Cum pot să ajung în siguranță acasă după ce plec de la școală? Cum pot fi mai sigur pe mine în situațiile riscante, astfel încît să administrez mai bine conflictele cu colegii mai agresivi?

Inspirați de discuțiile cu Dalai Lama despre folosirea meditației și a compasiunii în abordarea acestor probleme, mulți tineri au observat că temperîndu-și reacțiile emoționale se simțeau mai puțin neajutorați. Iar acest lucru îi poate ajuta să se descurce în situații dificile, să acționeze cu mai mult tact și seninătate.

Să ne împrietenim cu noi înșine

Acceptarea și compasiunea reprezintă resurse interioare neprețuite atunci cînd ajungem să scoatem la lumină originea structurilor noastre profunde sau cînd ne luptăm cu reacțiile noastre în situații dificile.

Dacă nu depășim identificarea noastră cu durerea sau confuzia, putem pierde alte oportunități. Trebuie să fim receptivi la o cunoaștere mai profundă, prin care ne putem redefini opinia limitată despre noi înșine sau despre alții. Dacă rămînem prinși în lupta cu sentimentele, putem pierde ocazia de a ne descoperi calitățile esențiale. Putem pierde mesaje semnificative, pe care ni le transmite chiar durerea căreia îi rezistăm. Sau ajungem să ne identificăm cu aceste structuri, în loc să ne eliberăm de ele. Desprinderea de aceste structuri permite eliberarea energiei pe care ele o țin încătușată; astfel avem șansa să fim mai creativi, mai deschiși, mai disponibili — și mai utili — pentru ceilalți.

Distingerea acestor schimbări și a deschiderilor ce apar pe drum ne permite să păstrăm în minte ceea ce e posibil. Momentele de luciditate ne dau curajul sau inspirația de a continua să mergem pe această cale a explorării interioare.

E nevoie de multă tărie pentru a înfrunta teritoriul necunoscut al rutinelor noastre emoționale; uneori ne putem pierde curajul, căci vom voi să evităm confruntarea cu adevărurile dureroase sau cu sentimentele tulburătoare. E firesc să încercăm să ne protejăm apelînd la diversiuni. Compasiunea

și acceptarea pot constitui însă un refugiu în orice stadiu al acestei explorări.

Atunci cînd oamenii merg în locuri speciale, unde pot practica intensiv meditația, primele zile sau ore sînt adesea inconfortabile. Din punct de vedere fizic, ne lipsesc tihna și tabieturile cu care ne-am obișnuit și în plus ne liniștim suficient pentru a trăi conflicte emoționale care multă vreme s-au derulat neobservate, dar care brusc apar în meditație, așteptînd să ne întîmpine. Apoi, în funcție de exercițiile pe care vrem să le practicăm, încercăm să scăpăm de suferință sau să o înăbușim, practicînd o meditație relaxantă.

Dar prin exercițiul contemplației totul devine obiect de meditație — inclusiv durerea, disconfortul și chiar și emoțiile, pe care mai curînd le-am face uitate undeva, într-un colțișor al minții. Descoperim nu doar că acele emoții se află chiar acolo, așteptîndu-ne, ci și existența altora care fermentează, gata să ne asedieze. N-am lăsat acasă conflictele interioare; le-am adus cu noi, în mintea noastră.

Nu e nevoie să mergem într-un loc special amenajat pentru meditație atunci cînd vrem să o punem în practică, dar experiența prin care trecem atunci cînd ne analizăm mintea într-un astfel de loc condensează tot ce se întîmplă în momentele cînd urmărim cu atenție procesele din mintea noastră.

Într-un astfel de loc de contemplație intensivă există o progresie familiară. Pe măsură ce practicăm meditația, ajungem la un moment în care am analizat suficient ceea ce se întîmplă în mintea noastră pentru a înțelege că există cicluri repetitive, că aceleași secvențe se derulează iar și iar, alternînd la infinit. Ajungem să recunoaștem tiparele pe măsură ce începem să înțelegem ce se întîmplă de fapt. Uneori vom înțelege care sînt cauzele psihologice profunde ale desfășurării evenimentelor. Dar pe măsură ce timpul trece, de regulă are loc o schimbare de perspectivă, interesul deplasîndu-se de la povestea propriu-zisă, de la conținuturile minții, la procesul minții.

După o vreme, începem să ne raportăm la aceste conflicte emoționale ca la o parte din inițierea exercițiului contemplației; între timp, ajungem să ne împrietenim mai mult cu noi înșine, pe măsură ce începem să ne înțelegem mai bine experiențele. Adîncindu-ne în contemplație și deschizîndu-ne mai

mult la toate sentimentele, neplăcerile și reacțiile noastre, relația cu ele se schimbă. Ne privim cu mai multă acceptare și toleranță conflictele interioare.

Exersînd observarea unui sentiment pînă cînd acesta ajunge la finalitatea sa naturală, prin acceptarea presupusă de contemplație, ajungem să urmărim cu mai multă claritate derularea fluxului nesfîrșit de gînduri și sentimente care curg prin mintea și prin corpul nostru. Simțim din ce în ce mai puțin nevoia de a avea aceleași reacții sau de a reacționa *la* propriile noastre reacții; le lăsăm pur și simplu să vină și să treacă. Slăbind procesele de identificare obișnuită, nu mai sîntem atît de strict definiți de reacțiile noastre și ne lărgim perspectiva asupra propriei persoane. Devenim din ce în ce mai conștienți de ceea ce sîntem, în loc să ne lăsăm captivați de ceea ce ni se întîmplă.

Pe măsură ce intrăm în detaliile modului de acțiune al tiparelor noastre emoționale nocive, este bine să avem în minte o schiță generală a acestui itinerar al transformării, pentru a deține o idee de ansamblu asupra acestui proces.

DACĂ VREȚI SĂ VĂ CULTIVAȚI ACCEPTAREA ȘI COMPASIUNEA

Începeți prin a exersa bunăvoința plină de iubire, combinată cu o reflecție asupra acceptării.

Există două tipuri de abordare și ambele implică scurte reflecții. Potrivit primului tip, practicarea bunăvoinței plină de iubire începe cu o reflectare asupra acceptării. Cealaltă integrează practicile acceptării și bunăvoinței pline de iubire într-una singură.

Practicarea acceptării poate deveni o resursă intimă către care să ne întoarcem ori de cîte ori ne aflăm în clipe dificile. Această practică implică repetarea în minte a unui set de fraze, în timp ce reflectați asupra înțelesului lor. Atunci cînd gîndurile vă zboară în altă parte, readuceți-le la acele fraze și la sentimentul de acceptare pe care îl reflectă. Puteți face acest lucru pentru cîteva clipe sau pentru cîteva minute.

Frazele folosite în acest exercițiu au o forță reală; toate vă ajută să vă cultivați o atitudine de acceptare imparțială a tuturor ființelor. Aveți aici cîteva exemple (puteți modifica și adapta aceste fraze, astfel încît ele să fie mai relevante pentru dvs.):

Pot să accept lucrurile așa cum sînt.
Vreau să fii fericit și să-ți fie bine, dar nu pot alege în locul tău și nici nu pot schimba lucrurile.

Practicarea bunăvoinței plină de iubire

În cursul acestei reflectări, repetați fraze care oglindesc această calitate a bunăvoinței pline de iubire. De cîte ori gîndurile vă zboară în altă parte, reveniți la acele fraze cu un sentiment de iubire sau căldură față de oameni.

Ca și în cazul practicării acceptării, dvs. alegeți cuvintele acestor fraze; le puteți schimba astfel încît ele să rezoneze sau să aibă înțeles pentru dvs.

Pe parcursul acestui exercițiu, repetați aceeași frază — ea trebuie să fie îndreptată către dvs. înșivă, către anumiți oameni și, în cele din urmă, către toată lumea. Oamenii către care vă puteți îndrepta bunăvoința plină de iubire pot fi binefăcătorii dvs., cei apropiați, grupuri față de care vă simțiți neutru, oameni cu care vă aflați în conflict și toate ființele din univers.

Există mai multe forme de meditație pe tema bunăvoinței pline de iubire. Iată una dintre ele:

Așa cum eu îmi doresc să nu mai sufăr, fie ca toate ființele să nu mai sufere.

O altă formă clasică:

Fie ca eu să nu mai sufăr și să nu mai am motive să sufăr.
Este posibil să-mi fie bine.
Este posibil să fiu apărat și în siguranță.
Este posibil să fiu fericit.

Apoi, exprimați-vă aceeași dorință cu privire la ceilalți — cei apropiați, cei cu care aveți conflicte sau oricine altcineva. În cele din urmă, exprimați-vă această dorință autentică de compasiune și iubire pentru toate ființele:

Fie ca toate ființele să nu mai sufere și să nu mai aibă motive să sufere.
Fie ca toate ființele să fie apărate și în siguranță.
Fie ca toate ființele să fie fericite.

Iată și o formă prescurtată pentru exercițiul bunăvoinței pline de iubire, cu privire la toate ființele:

Fie ca toate ființele să fie în siguranță, fericite, sănătoase și să nu mai sufere. Fie ca toate ființele să fie eliberate.

Dacă preferați această frază, puteți să exprimați mai întîi aceste dorințe pentru dvs., apoi pentru alții și în cele din urmă pentru toate ființele.

Puteți de asemenea să asociați practica acceptării cu aceea a bunăvoinței pline de iubire. O cale simplă este să repetați o frază din practica acceptării după ce ați repetat frazele pentru bunăvoința plină de iubire.

Acceptarea echilibrează compasiunea și bunăvoința plină de iubire. Dalai Lama recomandă practicarea acceptării înaintea bunăvoinței pline de iubire, ca pe o cale de a renunța la dorința ca lucrurile să fie neapărat într-un fel anume. Acest echilibru aduce cu sine o compasiune înțeleaptă.

3

Calitățile tămăduitoare ale contemplației

Expresia „minte de ceai" se referă la calitatea de tip zen a gîndirii, inspirată de ceremonia japoneză a ceaiului — armonie și simplitate, o minte alertă, dar relaxată, o atenție concentrată asupra momentului. În timpul ceremoniei ceaiului, atenția este axată pe momentul prezent, în timp ce se savurează detaliile subtile ale evenimentului: gustul ceaiului, aroma ierburilor, sunetul linguriței cu care gazda amestecă frunzele de ceai verde într-un vas aburind. ● Ne relaxăm pentru a admira grația mișcărilor, comunicarea tacită, simplitatea încăperii, frumusețea fiecărui obiect folosit la prepararea ceaiului. Mintea se golește și fiecare mișcare se amplifică. Cuibărită într-un moment atemporal, atenția urmărește cu fidelitate fiecare clipă care trece. ● În camera pentru ceai nimeni nu are ceas. Uiți de timp pe măsură ce trăiești momentul prezent. Nu există nimic de discutat, cu excepția detaliilor care privesc în mod direct experiența imediată a ceaiului. Nu ai unde să fii, decît în prezent. ● Trăiești la prezent acele momente chiar dacă te afli în afara camerei pentru ceai, în bucătăria unde pregătești ceaiul și faci curat. Nimeni nu te vede, dar tu menții o stare de contemplație conștientă, ca și cum ai servi bolul de ceai musafirilor din camera pentru ceai. ● Atunci cînd această prezență atemporală se întinde dincolo de camera de ceai, în viață, ea aduce cu sine mai multă receptivitate. Trăim mai din plin experiențele noastre de zi cu zi: trăim mai intens momentul, fără a ne grăbi să ajungem la următorul sau să ne furișăm la cel anterior, ci fiind pur și simplu cu mintea trează la momentul prezent. ● Cu cîțiva ani în urmă, pe cînd studiam ceremonia ceaiului, am trăit experiența extinderii atitudinii

„minte de ceai" în viața de zi cu zi; mă aflam în Manhattan, pentru că acolo deprindeam această tehnică. Plecînd de la școală, în vreme ce păşeam într-o atitudine contemplativă pe străzi, am descoperit că amestecul de sunete, imagini, mirosuri şi senzații eliberate de oraş nu îmi mai atrăgea atenția în toate direcțiile, în acelaşi timp. Toate acestea s-au transformat în ocazii de a-mi folosi simțurile, unul după altul, pentru a sesiza fiecare lucru din momentul apariției sale pînă cînd dispărea, savurîndu-l... pînă cînd a venit momentul orei de vîrf la metrou!

Nu avem nevoie să studiem ceremonia ceaiului sau arta japoneză pentru a deveni mai receptivi, dar aceste tehnici meditative oferă într-adevăr un model după care să ne putem desfăşura activitățile şi urmări viața interioară cu o sensibilitate crescută. Dacă vom cultiva practica meditației contemplative, vom desfăşura fiecare activitate cu mai multă atenție. Este o mare diferență între a bea dimineața o cană de ceai acordîndu-i întreaga noastră atenție şi a bea o cană de ceai în timp ce sîntem preocupați de planurile pentru ziua respectivă.

Putem împrumuta această conştientizare şi felului în care ne raportăm la emoții. Reacțiile noastre emoționale ne distrag adesea de la momentul prezent, invadîndu-ne mintea cu gînduri neliniştite referitoare la un alt moment şi loc, iar corpul cu sentimente care ne perturbă. Prezența atemporală a „minții de ceai", ca formă de contemplație, oferă un antidot direct pentru agitația interioară.

O capitulare în fața prezentului

Artele tradiționale japoneze, precum ceremonia ceaiului şi aranjamentele florale, sînt un amalgam de artă şi filozofie, împletind spiritualitatea, bogăția artistică şi iluminarea personală. Inspirate de tradiția zen, ele au reprezentat întotdeauna mai mult decît o simplă preocupare estetică, deşi uneori se întîmplă ca acest aspect să fie accentuat mai mult decît aspectul spiritual al cultivării unei conştientizări rafinate. Maeştrii cu care am lucrat au pus în lumină ambele dimensiuni.

Primul meu maestru în arta ceaiului a fost o femeie deosebită, trecută bine de vîrsta de 70 de ani, care avea o spontaneitate plină de viață şi de profunzime. Suferise mult în viață, supravieţuind soțului ei şi celor doi fii, care muriseră în mod tragic. Se retrăsese în meditația zen şi în tehnica ceaiului ca într-un refugiu şi un loc unde să poată jeli în tăcere şi pentru a-şi canaliza durerea cu ajutorul unor practici creative şi meditative.

În această privință, ea mi-a fost un mentor, un exemplu viu pentru felul în care poate fi transformată suferința. Deşi nu se plîngea niciodată, simțeam că uneori este tristă. Exprimarea ei artistică părea să includă sentimentul pierderii, o tapiserie țesută din căutări şi înțelesuri, din adaptări şi înțelegeri subtile, din întrebări care nu aşteaptă răspuns. Toate acestea aduceau o profunzime liniştită tăcerii ei din timpul ceremoniei ceaiului.

Într-o după-amiază calmă, aflîndu-ne în încăperea ei pentru ceai, s-a oferit să mă servească cu un bol de ceai. În timp ce amesteca frunzele de ceai verde, am remarcat cum mîinile ei oglindeau liniile gravate pe acel vechi bol de ceai, punînd într-o lumină nouă frumusețea trecută a bătrîneții. Venele albastre şi petele maronii de pe pielea ei de porțelan dezvăluiau ceea ce se cheamă *wabi*, caracterul unei persoane înnobilate de vîrstă.

După ce a terminat de pregătit ceaiul, a ridicat cu grație polonicul lunguieț de bambus, umplînd din nou vasul cu apă rece proaspătă. Pe cînd ascultam în tăcere cum curge apa, am auzit-o şoptind: „Dăm înapoi apelor vieții ceea ce am luat de la ele."

Această calitate de a rezona şi de a capitula în fața momentului prezent este nepreţuită atunci cînd avem de-a face cu emoțiile. În viață, unele lucruri nu pot fi schimbate, dar putem să ne schimbăm relația intimă cu ele. Acceptarea conştientă a prezenței lor ne ajută să ne stăpînim chiar şi sentimentele care ne tulbură foarte mult, odată ce am dobîndit profunzime de spirit şi înțelepciune.

O ceartă într-o grădină de ceai

În drum către una dintre liniştitele grădini zen din Kyoto, eu şi soțul meu aveam o discuție. El era de părere că una dintre reacțiile mele fusese exagerată; eu credeam că el este lipsit de sensibilitate. Fără a rezolva disputa, ajungem la poarta de intrare, încă spumegînd.

Cum poate fi atît de lipsit de înțelegere? Gîndurile mele erau încă acaparate de disputa noastră atunci cînd am intrat pe poartă — sau *roji*. Apoi m-am gîndit la înțelesul acestui cuvînt: *roji* înseamnă a lăsa în urmă mizeria și necazurile lumii.

În timp ce treceam din lumea obișnuită în cea extraordinară, aranjamentul armonios al treptelor de piatră de pe cărare avea un efect calmant asupra minții mele: ei bine, poate că nu și-a dat seama ce face...

Privind la o salcie de pe cărare, ochii mi s-au oprit asupra unei ramuri delicat arcuite. Simplitatea sa grațioasă mă invita să mă bucur de momentul prezent, îndulcind asperitățile stării mele de spirit. Am observat același sentiment de uimire în ochii soțului meu.

Praful de pe gînduri se scutură, luat de vîntul blînd. Cade o singură frunză.

Acel moment din grădina zen îmi amintește că delectarea în fața clipei prezente poate îmblînzi pînă și cea mai inflexibilă atitudine emoțională. Așa cum spune și acest vers dintr-un poem zen: „Pînă și generalul și-a scos armura pentru a se uita la bujori."

Felul în care artele meditative cultivă întrepătrunderea aspectelor estetice, filozofice și emoționale ne arată cum putem avea o prezență contemplativă în procesele cotidiene ale vieții emoționale.

Spațiul din interiorul dezordinii

În arta aranjamentelor florale japoneze, o altă formă de artă contemplativă, spațiul *din jurul* florilor și al ramurilor este la fel de important ca și florile. Atunci cînd există un spațiu gol care să le definească, putem observa mai clar delicatețea florilor, putem aprecia deplin grația naturală a unei ramuri curbate. Frumusețea fragilă a florilor e pusă în valoare de spațiul gol, care le scoate în evidență. Spațiul liber din jur iluminează și definește cu delicatețe contururile florilor.

La fel se întîmplă și cu mintea noastră. Atunci cînd mintea ne este asaltată de gînduri și tensionată de reacții, atenția ne este abătută de la momentul prezent, sîntem incapabili să vedem deschiderea din starea naturală a minții noastre. Starea naturală a minții este o conștiință deschisă, clară și luminoasă, ce reflectă experiențele noastre asemenea unei oglinzi. Și, tot ca o oglindă, mintea are capacitatea de a nu fi tulburată de imaginile care apar la suprafața ei.

Această conștiință naturală este precum spațiul — gîndurile și sentimentele, percepțiile și amintirile, toate apar în deschiderea acestui spațiu. Scopul pe care îl urmărim atunci cînd ne antrenăm mintea în meditație este acela de a ne trezi la conștiința spațială.

Dar ramurile și florile încurcate ale obiceiurilor noastre emoționale și mentale umplu tot spațiul. Uneori, cînd încercăm să înțelegem cu mai multă claritate o problemă, sfîrșim prin a ne aglomera mintea cu o învălmășeală confuză de gînduri referitoare la acea problemă — interpretări, reacții la interpretări, opinii ulterioare ș.a.m.d. Ne umplem mintea cu concepte referitoare la experiența noastră, dar sfîrșim prin a fi și mai confuzi.

Cînd mintea se oprește din cursă și se liniștește puțin — fie prin meditație, retragere sau doar printr-o simplă plimbare în natură — de multe ori vedem lucrurile mult mai clar, dobîndim o perspectivă nouă. Atunci cînd mintea noastră este liberă, e mai ușor să înțelegem ce se întîmplă. Golirea și simplitatea pot conferi claritate conștiinței noastre.

Repet, această claritate nu este o stare străină minții noastre, care trebuie dobîndită prin efort; ea reflectă starea naturală a minții. Temporară este supărarea, acumularea turbulentă a emoțiilor. Spațiul de claritate ce se formează atunci cînd ne liniștim mintea ne face să fim mai receptivi la șoaptele înțelepciunii intuitive înnăscute.

În acest sens, contemplația oferă o gamă de instrumente, fiecare punînd în joc una sau alta dintre nenumăratele sale calități. La fel cum calmarea gîndurilor agitate reprezintă unul dintre instrumentele destinate decongestionării aglomerației din mintea noastră, calitățile noastre contemplative oferă și alte mijloace importante pentru explorarea vieții emoționale. Printre ele se numără claritatea spațială, calmul și acceptarea, renunțarea la autoînvinovățire, siguranța și curajul, intuiția și încrederea, prospețimea și flexibilitatea. În alchimia emoțională, probabil că cea mai importantă este atenția care investighează, capacitatea de a urmări cu calm o manifestare emoțio-

nală pînă cînd înțelesul ei se dezvăluie (voi mai vorbi despre această calitate esențială). Toate calitățile revelate prin contemplație ne aduc mai aproape de adevărul momentului, ne ajută să vedem lucrurile mai aproape de ceea ce sînt de fapt.

Un spațiu de claritate

Conștiința contemplativă se află într-un contrast puternic cu atenția șovăitoare care ne domină mintea de cele mai multe ori. O privire mai atentă asupra stării fluxului conștiinței noastre dezvăluie mai curînd o dezordine multicoloră. Așa cum a spus gînditorul budist Nyanaponika, atunci cînd aruncăm o privire în mintea noastră, cu excepția cazurilor în care privim cu un anume scop, priveliștea este deconcertantă: „Întîlnim peste tot o aglomerare confuză de percepții, gînduri, sentimente, mișcări întîmplătoare etc., ce demonstrează o dezordine și o năuceală pe care nu le-am tolera, de exemplu, în camera de zi... Sute de curenți străbat mintea, și peste tot găsești resturi și bucăți de gînduri neterminate, de emoții reprimate și stări trecătoare."

Această masă de confuzie și dezordine, ce distrage atenția, constituie mare parte din activitatea noastră mentală conștientă. Starea de neatenție zilnică creează un teren propice pentru ceea ce Nyanaponika numește „cei mai periculoși dușmani ai noștri — forțe emoționale puternice, precum frustrările și resentimentele reprimate, patimile crescînde ale lăcomiei, urii, mîniei și deziluziei."

Antidotul acestei neatenții este contemplația. În vreme ce atenția obișnuită fluctuează mai curînd aleatoriu de la un subiect la altul, atrasă dintr-o parte în alta de diverși stimuli — gînduri întîmplătoare, amintiri efemere, fantezii captivante, detalii ale unor lucruri văzute, auzite sau simțite —, contemplația rezistă diversiunilor. Fiind o formă de atenție susținută, contemplația menține concentrarea asupra obiectului de la un moment la altul și tot așa. Dacă diversiunile creează confuzie emoțională, capacitatea de a ne păstra privirea ațintită în același loc, de a continua să privim este o calitate esențială în manevrarea emoțiilor.

În contemplație sînt cruciale două calități: atenția uniformă și tenacitatea. Spre deosebire de atenția obișnuită, aceste

calități ne permit să percepem lucruri mai subtile. În acest sens, contemplația mobilizează o atenție susținută, care poate trece dincolo de impresiile inițiale și de presupunerile părelnice pentru a vedea un adevăr mai deplin, mai nuanțat.

De exemplu, pentru a evita durerea, ocolim adesea sentimentele și gîndurile tulburătoare, abătîndu-ne atenția de la durere și retezînd astfel prematur acele sentimente. Dar atunci cînd nu reușim să suportăm suficient timp un sentiment pentru a-i permite să-și urmeze cursul firesc, ne anulăm posibilitatea de a învăța ceva în urma acelei experiențe.

Dacă urmărim acel sentiment prin contemplație, vom remarca felul în care se schimbă și îl vom putea descompune în elementele sale — durere, constrîngere, teamă, intensitate, înlănțuiri de gînduri și reacții —, atît în cele imediat evidente, cît și în cele mai subtile și nuanțate. Concentrîndu-ne atenția asupra sentimentului respectiv în vreme ce parcurge acele schimbări, putem investiga emoția, acumulînd un mănunchi bogat de cunoștințe privitoare la cauzele și contururile sale.

A privi din nou

În grădina casei sale de ceai, Sen Rikyu, cel care a inventat ceremonia ceaiului la sfîrșitul secolului al XVI-lea, cultiva minunate flori de rochița-rîndunicii — la acea vreme, o floare rară în Japonia. Toyotomi Hideyoshi, conducătorul nemilos al Japoniei din acele timpuri, a acceptat invitația lui Rikyu pentru a vedea acele flori rare. Ajuns în grădină, Hideyoshi n-a văzut nici o floare; toate fuseseră tăiate. Furios, Hideyoshi s-a năpustit în casa de ceai, cel mai nepoliticos gest pe care îl putea face un musafir la o astfel de ceremonie.

Odată ajuns înăuntru însă, mînia lui Hideyoshi lăsă locul unei delectări calme. Pentru că acolo, în alcovul casei de ceai, se afla o singură floare perfectă de rochița-rîndunicii, așteptîndu-l să o privească.

Rochița-rîndunicii simbolizează estetica ceaiului, care are rolul de a repune într-o lumină nouă ceea ce este banal. Japonezii folosesc termenul *mitate*, care se traduce prin „re-privire" sau „a privi din nou". Această calitate de a vedea lucrurile altfel, ca și cum ar fi pentru prima dată, stă în centrul practicii contemplației.

Contemplația nu este constrînsă de așteptări, obiceiuri sau de povara trecutului nostru și astfel ne permite să vedem ceea ce facem ca și cum ar fi pentru prima dată. În tradiția zen, aceasta se numește *mintea începătorului,* care vede ceea ce este vechi și familiar ca și cum ar fi nou, chiar surprinzător. Mintea începătorului menține trează atenția.

Atenția trează are o bază neurologică. De regulă, atunci cînd vedem sau auzim ceva care ne este foarte familiar — precum ticăitul ceasului în dormitor sau indicatoarele mereu aceleași din drumul spre birou —, creierul înregistrează stimulii pentru un moment sau două, apoi îi dă la o parte, fără să le mai răspundă. Pentru creier, consumul de energie destinat observării acelorași lucruri familiare este pur și simplu inutil.

Dar creierul este stimulat ori de cîte ori apare ceva nou sau neobișnuit; el devine mai activ și se încarcă cu energie pe măsură ce se trezește pentru a-și concentra atenția — asemeni unui copil de 1 an care se plictisește și brusc vede ceva interesant, un alt copil sau un cîine. Această accelerare a activității creierului are loc ori de cîte ori înregistrăm ceva pentru prima dată. Se numește reacție de orientare — echivalentul neural al minții începătorului. Acest interes crescut persistă pînă cînd creierul se familiarizează cu noul obiect. Apoi, după ce a fost categorisit mulțumitor, creierul se detașează din nou.

Plictiseala este un simptom al unui nivel scăzut de atenție. Atunci cînd ne plictisim, cînd interesul nostru scade, activitatea creierului descrește în mod proporțional. În schimb, una dintre plăcerile schimbării și ale noutății vine din acutizarea atenției și implicit din stimularea activității creierului. În această stimulare neurală stă plăcerea pe care o resimțim față de ceva nou, fie că este vorba de un nou articol de îmbrăcăminte, de călătoria către o destinație exotică sau de schimbarea mobilei din camera de zi.

Însă nu avem nevoie să ne schimbăm ambientul pentru a trezi creierul: putem face acest lucru într-un mod mai simplu, prin stimularea atenției față de orice element aflat la îndemînă. Atenția deplină este antidotul plictiselii. Contemplația stîrnește creierul, provocînd o reacție de orientare. Acest lucru a fost descoperit în cadrul unui experiment de către meditatori zen experimentați. Meditatorii, care practicau o formă de contemplație, ascultau bătăile unui instrument de tipul unui metronom, care repeta același sunet.

Creierul celor care nu erau familizarizați cu meditația s-a obișnuit cu sunetul cam la a zecea bătaie; acea regiune a cortexului responsabilă cu înregistrarea sunetelor efectiv nu a mai reacționat. În cazul meditatorilor zen, în special a celor cu experiență, creierul a înregistrat cea de-a patruzecea bătaie la fel de intens ca și pe prima! Cu alte cuvinte, ei aveau permanent mintea începătorului; aveau capacitatea de a trăi fiecare moment ca și cum ar fi fost o noutate.

Exercițiul contemplației, ca de altfel majoritatea exercițiilor de meditație, rafinează percepția. Trăgînd concluziile asupra rezultatelor unei cercetări pe tema efectelor meditației asupra percepției, psihiatrul Roger Walsh spunea: „Cei care meditează au remarcat faptul că percepția devine mai acută, culorile par mai intense, iar lumea interioară devine mai accesibilă... procesarea percepțiilor devine mai precisă și mai rapidă, empatia — mai bine definită, iar intuiția și introspecția se rafinează."

Atunci cînd întîlnim pentru prima dată ceva care ne interesează, atenția noastră este în mod natural deplină și necondiționată, perfect focalizată. Cu ajutorul contemplației, putem opta să ne privim propriile vieți cu aceeași atenție alertă, susținută. Contemplația ne dă puterea să trăim fiecare moment ca și cum ar fi cu totul nou.

Calmul din mijlocul furtunii

Ar putea fi coșmarul oricărei mame: Suzanna s-a trezit la ora 2 noaptea în zgomot de sirene și miros de fum. Apartamentul de la capătul holului era în flăcări. Și-a adunat copiii lîngă ea — în vîrstă de 3, 5 și 7 ani — și a încercat să fie calmă, deși simțea cum o cuprinde panica. Afară, un pompier striga ceva ce ea nu putea să înțeleagă, iar fumul începuse să se strecoare pe sub ușă. Îngrozită de gîndul că toți patru ar putea să rămînă blocați în apartament, a vrut să iasă în hol pentru a fugi către scări, dar a descoperit că și acesta fusese invadat de flăcări și fum.

Deși auzise că nu e recomandat să faci așa ceva, Suzanna s-a îndreptat către lift — singura cale de ieșire la care se mai

putea gîndi — și, din fericire, a reușit să se salveze, pe ea și pe copii. Dar un vecin a murit în acel incendiu.

A doua zi dimineață, Suzanna a reușit să ajungă la seminarul pe care îl țineam — în mod evident, încă în stare de șoc și aproape în lacrimi. Bineînțeles, singurul lucru la care se putea gîndi era trauma din noaptea precedentă. Ca majoritatea oamenilor care au trecut printr-un eveniment traumatizant, era obsedată de detaliile incidentului și s-a trezit învinovățindu-se pentru că își pusese copiii în pericol, cu liftul. După ce a relatat grupului cele întîmplate, era atît de zguduită, încît a fost nevoită să se ducă la toaletă, ca să plîngă în voie.

La pauză, s-a întors în grup, iar cîțiva colegi s-au îndreptat către ea, compătimind-o și încercînd să-i acorde sprijin, să o liniștească. Dar ea era încă tulburată, gîndurile îi stăteau la noaptea care trecuse. Apoi am făcut primul exercițiu de meditație din ziua aceea. Intrînd în joc, s-a gîndit să încerce și ea exercițiul.

Era încă agitată în timp ce eu treceam în revistă instrucțiunile: cei din grup urmau să se elibereze de orice gînduri și sentimente, să acorde atenție ritmului natural al respirației, să urmărească senzațiile încercate atunci cînd inspiră și cînd expiră — un exercițiu clasic de relaxare, care este fundamentul contemplației.

Suzanna a continuat să se agite cîteva minute bune. Dar treptat corpul ei s-a calmat, iar la sfîrșitul celor 20 de minute ale ședinței stătea perfect nemișcată.

După aceea, a devenit alt om. Avea o expresie împăcată pe chip și a spus: „Cred că acum mă simt bine. Acum sînt aici, nu mai sînt furată de ceea ce s-a întîmplat noaptea trecută."

Această schimbare dramatică în starea de spirit a Suzannei este o mărturie a puterii de calmare a contemplației. În parte, această stare de calm vine odată cu concentrarea mentală dobîndită prin exercițiul contemplației. Pentru a rămîne într-o stare contemplativă, trebuie să îndepărtăm orice gînduri care vin sau pleacă. Inclusiv pe cele mai tulburătoare: în loc să ne lăsăm prinși în mrejele lor, alimentînd astfel sentimentul de amărăciune pe care îl aduc, ne detașăm de acele gînduri — și de sentimentele pe care le implică.

O modificare la nivelul creierului

Forța conștientizării susținute stă în efectul pe care îl are asupra gîndurilor, asupra stărilor de spirit și asupra sentimentelor noastre. Atunci cînd întîmpinăm haosul emoțiilor prin contemplație, conștientizarea noastră susținută potolește dezordinea și confuzia din interior; în timp ce se instaurează, contemplația calmează agitația.

Trecerea evidentă de la tulburare și confuzie la calm este paralelă cu ceea ce se întîmplă în creier atunci cînd contemplația potolește emoțiile tulburătoare. Richard Davidson, psiholog la University of Wisconsin, cercetează modul în care emoțiile afectează creierul. Într-o lucrare recentă, el a explorat modul în care contemplația comută creierul pe un mod de funcționare diferit.

El spune că în starea de conștiință normală avem reacții emoționale mai puternice decît atunci cînd devenim contemplativi. Atunci cînd practicăm contemplația, creierul funcționează altfel. După cum spune el: „Începem să controlăm o emoție care ne perturbă din momentul în care devenim conștienți de ea."

Davidson a consemnat schimbările care au loc în creierul unor persoane instruite în metoda contemplației de către maestrul Jon Kabat-Zinn. Schimbările cele mai remarcabile aveau loc în zona prefrontală stîngă, acea parte a creierului aflată chiar în spatele frunții, care generează sentimente pozitive și contracarează sentimentele negative. După numai două luni de practicare a contemplației, această zonă a devenit mai activă, nu doar atunci cînd acele persoane meditau, ci chiar și atunci cînd se odihneau pur și simplu.

Centrul executiv al creierului se găsește în zona prefrontală; deciziile pe care le cîntărim și acțiunile pe care decidem să le întreprindem sînt stabilite, în cea mai mare parte, aici. Atunci cînd trăim un sentiment extrem de tulburător, există un flux de mesaje care pornesc de la centrul amigdalian, aflat în creierul emoțional; acesta trimite comenzi către zonele prefrontale. Cel puțin, așa se întîmplă atunci cînd sîntem „neinstruiți", cînd reacționăm impulsiv, fără să gîndim prea mult. Dacă ne lăsăm copleșiți de un sentiment, neuronii care

ar trebui să reprime impulsul îi dau frîu liber acestuia, iar forța reacției emoționale este maximă.

Dar dacă în momentul în care sîntem copleșiți de furie sau de teamă, de exemplu, avem prezența de spirit de a adopta o atitudine contemplativă, în creier începe să se întîmple ceva. Zona prefrontală stîngă conține o concentrare mare de neuroni care contracarează fluxul perturbator provenit de la centrul amigdalian, cam în același fel în care un baraj nu lasă să treacă decît o cantitate mică din apa unui rîu extrem de învolburat. Contemplația fortifică acest baraj, făcînd ca neuronii care au rolul de a reprima să fie mai activi, așa încît ei să acționeze asemeni unor stavile puternice în calea unei emoții traumatizante.

Aceste celule cu rol de reprimare își accelerează activitatea direct proporțional cu aducerea la lumina conștientizării a impulsurilor și reacțiilor noastre emoționale și prin aducerea sentimentelor în lumina rațiunii. Cu cît facem mai des acest lucru, cu atît aceste circuite par să devină mai puternice, așa cum exersarea cu ajutorul unor greutăți întărește un mușchi. Bineînțeles, ideal ar fi să fortificăm aceste conexiuni neurale încă din copilărie, dar prin exerciții le putem fortifica la orice vîrstă. Această descoperire pare să explice faptul că exersarea contemplației îmbunătățește capacitatea celui care meditează de a-și controla emoțiile negative.

Stăpînirea de sine și curajul

Acesta poate fi unul dintre motivele pentru care practicarea contemplației cultivă stăpînirea de sine, un echilibru al minții care extinde starea de calm în tot restul vieții noastre, dincolo de intervalele de timp în care meditățm. Cultivarea atenției contemplative ne permite să ne trăim zilele avînd puterea de a remarca orice gînduri sau sentimente, oricît de tulburătoare ar părea la început, fără să ne lăsăm perturbați. Astfel dobîndim forța de a ne înfrunta în mod constant sentimentele intense, precum temerile, în așa fel încît să nu ne lăsăm copleșiți.

Devenind contemplativi, renunțăm la nevoia compulsivă de a încerca să ne alungăm gîndurile negre, de a ne tulbura singuri făcîndu-ne tot felul de griji sau de a încerca să îmbunătățim lucrurile sau să le schimbăm. Putem lua viața așa

cum e, observînd tot ce se întîmplă, fără a încerca imediat să schimbăm ceva. Acesta nu reprezintă un mod detașat de a privi lucrurile, ci o legătură intimă cu ceea ce simțim înlăuntrul nostru. Să existăm pur și simplu, fără a reacționa, este în sine o stare calmantă, și putem adopta această atitudine interioară în legătură cu orice ni s-ar întîmpla în viață.

Bineînțeles că ideal este să ne folosim discernămîntul pentru a decide care dintre poverile vieții pot fi schimbate pentru a o duce mai bine și care trebuie acceptate pur și simplu ca atare. Dar starea interioară de contemplație ne permite să înfruntăm crizele inevitabile ale vieții cu mai multă stăpînire de sine. O astfel de pace sufletească am văzut-o la o veche prietenă, Mary McClelland, care se afla pe patul de moarte, fiind bolnavă de cancer la stomac. Cu cîteva săptămîni înainte să moară, am vizitat-o pe Mary, o membră devotată a bisericii Quaker. Ea învățase să suporte în tăcere tot ceea ce-i aducea viața. Cînd am intrat în camera ei, își schimba liniștită pansamentul de la o rană deschisă de pe abdomen. E nevoie de mult curaj pentru a fi martor la detaliile evidente ale trecerii în moarte a corpului tău.

Pe cînd încheia această operație, a început să-mi vorbească despre moarte. Ochii ei albaștri reflectau o pace incredibilă; ea mi-a spus: „Draga mea, nu e nimic înfricoșător în acest proces."

Empatia, acceptarea, răbdarea și încrederea

Uneori, oamenii confundă ideea de detașare față de un gînd sau un sentiment — care înseamnă a-l observa atunci cînd intră în cîmpul conștiinței tale, dar a nu te lăsa purtat de el — cu aceea de a îndepărta un sentiment dureros, încercînd să-l reprimi. Dar reprimarea nu este contemplație. În contemplație, nu te ascunzi de nimic. Contemplația ne permite să trecem dincolo de confuzia pe care o implică refuzul de a recunoaște ceva și să fim sinceri cu noi înșine. Atenția contemplativă ne permite să vedem faptele în adevărata lor lumină, fără să cădem în capcana improvizării unor scenarii.

Atunci cînd privim în față o emoție intensă sau dureroasă, căpătăm un anume curaj și acceptăm desfășurarea firească a lucrurilor. În astfel de momente, nu ne lăsăm cuprinși de spe-

ranță sau de teamă, nu avem tendința de a reprima durerea, de a ne distrage atenția de la ea, astfel încît să o evităm, și nici nu sperăm că se va întîmpla ceva, iar noi nu vom mai fi nevoiți să suportăm lucrurile de care ne temem. În schimb, atunci cînd ne înfruntăm direct teama, descoperim că numai gîndul la faptul că vom fi devastați ne va speria mai mult decît experiența reală pe care o vom trăi. Încrederea și răbdarea se nasc din această conștientizare îndrăzneață, provocatoare.

Dacă vom putea să ne ascultăm în contemplație propriile judecăți și vocea interioară critică, ne vom putea detașa de acestea cu mai multă ușurință. Contemplația nu ne judecă, nu ne învinuiește și nu ne condamnă pentru emoțiile ivite în mintea noastră. Sentimentele apar în mod spontan, nechemate. Inclusiv autocriticile. Contemplația ne ajută să vedem mai clar felul în care deformăm realitatea și să înțelegem că această deformare nu este vocea adevărului, ci doar un alt sentiment care ne tulbură.

Conștientizarea susținută

Îmi amintesc de S. N. Goenka, unul dintre primii mei profesori de meditație din Bodh Gaya, India, care ne învăța în cea de-a cincea zi a unui curs de zece zile să medităm timp de o oră fără să mișcăm nici măcar un mușchi. Trebuia doar să observăm îndeaproape, cu o atenție susținută, orice senzații fizice care ar fi apărut pe parcurs.

Iar acestea nu întîrziau să apară. După 20 sau 30 de minute, aproape toți cei din cameră fuseseră cuprinși de cîte o durere acută: de spate, de ceafă ori de genunchi — nu contează locul. Nevoia imperioasă de a scăpa de senzația de disconfort sau de a da curs dorințelor diverse își făcea loc vag la fiecare cîteva minute, de regulă, în momentele în care atenția fluctua. Atunci cînd stăm pe loc, corpul nostru își modifică în mod constant poziția, în mare parte aproape automat pentru a evita disconfortul și apariția durerii. Dar dacă ne împotrivim acestei tendințe de a ne adapta poziția corpului, tensiunea care se acumulează în mușchi ajunge în mod inevitabil să depășească pragul suportabilității.

Durerea pe care o resimțeam eu era localizată în genunchiul drept, imediat sub rotulă. La început a fost vagă, dar pe

măsură ce minutele treceau, intensitatea durerii devenea din ce în ce mai greu suportabilă. Tot ce voiam era să-mi întind piciorul și să pun capăt durerii. Însă mi-am adunat întreaga voință și am continuat să observ ce anume se întîmplă pe măsură ce durerea se intensifica. Am rezistat tentației unor gînduri puternice, care reușeau să-mi clatine din cînd în cînd hotărîrea, gînduri care se rugau sau amenințau cu faptul că genunchiul meu va fi distrus pentru totdeauna dacă nu mă voi mișca.

Apoi, cînd agonia ajunsese la cota insuportabilului, ceva s-a schimbat: durerea pe care pînă atunci o resimțisem ca pe o masă solidă de chin groaznic s-a dizolvat în elemente mai fluide: căldură, presiune, vibrație.

Iar apoi s-a întîmplat ceva incredibil: durerea a dispărut dintr-odată. Nu mai simțeam decît căldura, presiunea și vibrația. Nici o durere. Nici un torent de gînduri care să-mi comande să pun capăt durerii.

Durerea și obsesia că trebuie să-i pun capăt se topiseră pur și simplu, iar locul lor fusese luat de curiozitatea trezită de contemplație. În loc să încerc să scap de durere, începusem să fiu fascinată de elementele ei constitutive.

Contemplația mi-a permis să suport durerea suficient de mult timp pentru a observa aceste schimbări. Dacă suportăm suficient timp durerea sau plăcerea — sau, de ce nu, indiferența —, pînă cînd aceste stări mentale se schimbă, înțelegem cît de efemere sînt experiențele noastre, oricare ar fi ele.

Totul se schimbă — cînd înțelegem aceasta, ne eliberăm de atracția plăcerilor și de amenințarea suferinței. Și ori de cîte ori sesizăm momentul în care se formează intenția care precede o acțiune — ca, de exemplu, atunci cînd urmărim pur și simplu cum dorințele vin și dispar — avem ocazia să întrevedem lanțul cauzelor și efectelor aflat la originea tuturor tiparelor mentale.

Dacă ne concentrăm atenția asupra unei emoții cum este mînia, înțelegem un alt lucru esențial: dacă vom suporta mai mult timp mînia, vom vedea cum se transformă în altceva — suferință, tristețe, alte sentimente — sau chiar se va dizolva. Ceea ce părea atît de solid se sparge, se transformă. Secretul

este să urmărești toate modificările pe care le parcurge o experiență.

Mai mult, această investigare susținută ne ajută să înțelegem că presupunerile noastre cu privire la felul în care stau lucrurile sînt doar presupuneri. „Opusul investigării este presupunerea — presupunerea că deja știm cum stau lucrurile", spune Narayan Grady-Liebson, profesoară de *vipassana*. „A investiga înseamnă a dori să știi clar și direct. Dacă este vorba de o experiență dureroasă, este bine să o suportăm timp îndelungat pentru a vedea cum se schimbă. Să suportăm și plăcerea timp îndelungat, pînă cînd observăm cum se schimbă."

Făcînd aceasta, spune ea, „vedem că acel ceva de care am crezut că este în mod sigur într-un anume fel nu este așa". Secretul este o contemplație prelungită — să ne manifestăm interesul față de felul în care stau lucrurile, — care ne ajută să vedem cu mai multă claritate ceea ce se întîmplă.

Conectarea la prezent

Atunci cînd cineva începe să practice meditația, de obicei remarcă uimit cît de dificil este să-și concentreze atenția asupra momentului prezent. Trupul este, să spunem, într-o poziție perfectă pentru meditație, nemișcat. Cu toate acestea mintea îi zboară aiurea: gonește printr-un hățiș de vise diurne, reverii, confuzii, agitație, gînduri și planuri întîmplătoare, judecăți asupra acelor planuri și gînduri, reacții la acele judecăți... Iar dacă se întîmplă să sesizăm faptul că mintea noastră zboară aiurea, putem să ne întoarcem din nou la momentul prezent.

Contemplația face foarte clară diferența dintre a fi prezent și a fi pierdut în gînduri. Această observație ne poate fi de folos în viața de zi cu zi: conștientizăm situațiile în care nu sîntem foarte atenți la desfășurarea unei activități, mișcîndu-ne ca niște automate, în timp ce mintea noastră este în altă parte. Ne dăm seama cît de detașați sîntem de activitățile din viața noastră chiar și în momentele pe care le prețuim cel mai mult și vedem cum mintea se grăbește într-o altă direcție.

Una dintre țintele contemplației este aceea de a ne conecta la prezent. Contemplația nu înseamnă a gîndi despre ceea ce simțim, ci a acorda o atenție directă, simplă experienței în-

săși. Faptul că ne lăsăm distrași este un indiciu că evităm adevărul momentului.

O investigare contemplativă — ce anume mă împiedică să trăiesc momentul prezent? — poate sluji acestei conectări subtile. Uneori, răspunsul dezvăluie influența ascunsă a celor mai adînc înrădăcinate tipare emoționale, așa cum vom vedea în partea a doua a acestei cărți.

Adeseori, ceea ce ne face să ne împotrivim trăirii emoțiilor este reacția noastră obișnuită la ele. De teamă sau din dorința de a le evita, sîntem incapabili să trăim experiența așa cum este, conștientizînd-o în mod neutru și obiectiv. Această atitudine este echivalentul mental al schimbării poziției trupului cu scopul de a evita cel mai mic disconfort.

Capacitatea de a ne concentra și de a păstra conștientizarea trează poate contracara tendința minții noastre de a refuza să trăiască realitatea momentului. O investigare neîntreruptă poate să ne trezească sentimentul de acceptare față de orice se întîmplă. Dacă ceea ce se întîmplă este plăcut, putem să conștientizăm momentul fără să încercăm să ne agățăm de el. Dacă este neplăcut, putem să conștientizăm situația fără să ne împotrivim. Dacă reacția dvs. este aceea de indiferență, conștientizarea ei acută o poate împiedica să se transforme în plictiseală.

Acceptarea face ca atenția cercetătoare să poată urmări tot ceea ce ar interveni, fără să se transforme în acea stare obișnuită în care încercăm să ne sustragem pentru a evita ceea ce e neplăcut sau pentru a urmări o plăcere-miraj.

Flexibilitatea, fericirea și contestarea prejudecăților

Îmi amintesc că odată am fost invitată la un ceai de către un bătrîn maestru zen, la o mănăstire de la marginea orașului Kyoto. Urmam niște cursuri la una dintre principalele școli din Japonia care predau ceremonia ceaiului, încercînd să deprind detaliile servirii ceaiului. Fiecare etapă a servirii ceaiului are o coregrafie precisă; există o formă corectă pentru fiecare detaliu, de la împăturirea șervetului de mătase pînă la amestecarea ceaiului.

Fiind un elev conștiincios, mă așteptam la toate formalitățile și întreaga ordine rituală a servirii ceaiului. Dar acest ve-

nerabil maestru era un artist al spiritului liber zen, cel care a stat la originea ceremoniei ceaiului. El respecta forma generală a servirii ceaiului, dar improviza după bunul său plac. La cursuri, învățasem exact care este maniera elegantă în care trebuie împăturit șervetul de mătase înainte de a fi folosit pentru a șterge linguriță. Acest maestru însă nu avea acele șervete de mătase cerute, așa că a luat dintr-o cutie un șervețel de hîrtie și a șters linguriță cu nonșalanță.

În prima clipă am fost uimită; m-am gîndit: „Dar a uitat să..." Apoi, privindu-l mai bine, am observat că acorda o atenție deplină tuturor gesturilor pe care le făcea și că încălca regulile cu cea mai mare naturalețe. Era un contrast izbitor față de eticheta rafinată a școlii de ceai — o lecție despre contestarea prejudecăților.

Cînd mintea noastră funcționează în mod automat, gîndurile noastre urmează același traseu familiar, viața are un caracter static, fix. Flexibilitatea ne poate fi de ajutor în viață. În loc să reacționăm ca de obicei, putem încerca să schimbăm ceva, indiferent că e vorba despre a duce copiii la culcare sau despre a face o pauză de cîteva momente atunci cînd ajungem acasă, în loc să ne grăbim să deschidem corespondența. Atunci cînd ne supunem acelorași vechi rutine de a gîndi și de a simți, există prea puține șanse de schimbare. Dar din moment ce prin contemplație lucrurile se reînnoiesc, aceasta poate deschide noi posibilități, dă la iveală potențialul schimbării.

Concentrare și pătrundere psihologică

Contemplația, ca toate formele de meditație, poate fi privită ca o încercare sistematică de a reține atenția. Concentrarea și înțelegerea reprezintă două abordări principale ale antrenamentului atenției în meditație.

Concentrarea urmărește să îmbunătățească capacitatea minții de a-și orienta atenția neabătută asupra unui aspect anume, cum ar fi respirația. De cîte ori gîndurile îi zboară în altă parte — la o amintire, la lucrurile pe care le are de făcut sau, să spunem, la o preocupare anume — cel care meditează trebuie să îndepărteze diversiunea și să acorde întreaga atenție respirației. Efectul va fi o gîndire focalizată și mai odihnitoare.

Concentrarea cultivă acea forță a minții care îi permite să-și mențină atenția focalizată asupra unui obiect, fără a fi perturbată de alte diversiuni.

După cum o descrie unul dintre mentorii mei, Sayadaw U Pandita, „Fără ochelarii concentrării, lumea pare cețoasă, confuză și neclară. Dar atunci cînd purtăm acești ochelari, totul este luminos și clar. Nu obiectele sînt cele care s-au schimbat, ci ascuțimea vederii noastre. Atunci cînd privești cu ochiul liber o picătură de apă, nu vezi mare lucru. Dacă însă o așezi sub microscop, vezi o mulțime de lucruri care dansează și se mișcă, o priveliște fascinantă. Dacă, în meditație, porți ochelarii concentrării, vei fi surprins de varietatea schimbărilor care au loc."

Atunci cînd această rază a atenției „penetrează obiectul observat clipă de clipă, mintea capătă puterea de a rămîne stabilă și imperturbabilă, fixă", adaugă el. Totuși, U Pandita spune că există ceva care face concentrarea incompletă: „Ea nu poate aduce înțelegerea adevărului."

Pentru aceasta este nevoie de pătrundere psihologică, o altă ipostază a atenției. În loc să luăm în considerare orice altceva care nu face obiectul atenției noastre o diversiune, prin pătrunderea psihologică meditatorul cultivă un tip de conștientizare care urmărește toate elementele experienței cu un interes uniform, neutru. Este ca un martor imparțial la tot ceea ce se întîmplă — ca un portar a cărui slujbă este să îi vadă pe toți cei care intră și ies.

Atenția martorului observă cu finețe, în vreme ce are experiența a tot ce se întîmplă clipă de clipă în minte. Încerci să nu te lași purtat de un gînd sau de o amintire sau orice altceva care pătrunde în minte, ci pur și simplu le observi pe toate cum vin și se duc. Contemplația ne permite să conștientizăm mult mai acut procesele care se desfășoară în mintea noastră și pe care adesea le ignorăm.

Concentrarea și contemplația merg mînă în mînă în ce privește antrenarea minții. Termenul tibetan pentru concentrare se poate traduce prin liniștire, pe care Tulku Thondup o explică astfel: „nemișcarea minții, limpezirea apelor tulburi." Contemplația, sau clarviziunea, spune Tulku Thondup, „este conștientizarea și identificarea cu însuși adevărul". El adau-

gă faptul că („practicarea liniștirii face ca, în afara meditației, să ne fie mai ușor să avem o atitudine de contemplație relaxată în orice întreprindem.")

Meditația pe tema bunăvoinței pline de iubire de la sfîrșitul capitolului precedent are un efect calmant, din moment ce compasiunea liniștește emoțiile care ne tulbură. În acest sens, compasiunea este un calmant puternic.

Ajahn Nyanadhammo, un călugăr din tradiția Thai Forest, descrie concentrarea ca pe un fel de pace interioară: „capacitatea de a lăsa la o parte ceea ce este tulburător și de a merge într-un loc al minții unde lucrurile sînt mai puțin tulburătoare." „Cu cît renunțăm mai mult la gîndurile care ne perturbă, cu atît mintea devine mai calmă și mai liniștită. Meditația energizează, în mod paradoxal, mintea, oferindu-i un loc unde să se odihnească. „Atunci cînd mintea iese din acea stare", adaugă el, „o putem pune la lucru."

• Cele două practici, liniștirea și contemplația, se completează reciproc. „Orice om", spune el, „va avea un echilibru propriu între timpul care-i este necesar minții pentru liniștire și cel necesar pentru lucru, pentru investigare și pentru apreciere, astfel încît să-și dezvolte pătrunderea psihologică și înțelegerea." Cele două lucrează împreună în acest acord perfect. Pe scurt, calmarea minții, combinată cu pătrunderea psihologică, oferă o cale regală de acces către înțelepciune.

Ascuțirea percepției prin investigare

Una dintre pacientele mele era bîntuită de obsesia că unele dintre problemele ei minore de sănătate — în general, dureri ușoare de stomac — reprezentau simptomele unei boli grave, poate chiar cancer. Se simțea terorizată de spectrul unei boli îngrozitoare și de nenumărate ori era victima unor viziuni înfricoșătoare, în care se vedea spitalizată, cu familia aflîndu-se lîngă patul ei de moarte.

Apoi a mers pentru trei luni într-un loc special, unde se practica intensiv contemplația. Acolo a exersat o variantă a tehnicii *vipassana*, numită *satipatthana*, o formă de meditație în care atenția este îndreptată în mod precis și fidel către simțuri — auz, văz, simț tactil ș.a.m.d. Practicînd aceste exerciții,

ea a învățat să își focalizeze cu grijă atenția, remarcînd orice detalii, explorînd obiectul atenției ei cu grijă.

După ce s-a întors acasă, a mers la medicul ei pentru o consultație. Înainte, își descria vag simptomele, dar vorbea pe larg despre temerile ei, însă de data aceasta a fost altfel. Pacienta mea și-a descris simptomele și a început să facă o prezentare detaliată a specificului fiecăruia — ce anume simțea, cum se schimbase în timp acel simptom, nuanțele senzației resimțite. Dar a făcut toate acestea cu calm, fără să amintească despre vechile ei temeri.

Medicul a fost uimit, remarcînd: „Ați observat atît de precis toate simptomele!"

Apoi, cînd mi-a vorbit într-o ședință de terapie, a fost în stare să facă o descriere la fel de detaliată a temerilor ei și a modului în care acestea evoluaseră în timp. Iar acum vedea cu claritate felul în care acestea căpătaseră proporții uriașe.

Această ascuțire a percepției este una dintre aptitudinile dobîndite prin contemplație; ea este extrem de utilă atunci cînd avem de-a face cu tiparele noastre emoționale. Ca și atenția susținută, ea ne ajută să distingem între gîndurile care atrag după ele o reacție exagerată, sentimentele care ne invadează atunci cînd o emoție atinge un punct maxim, și reacțiile care le însoțesc — precum iritarea, nerăbdarea, teama sau resentimentul. Această precizie, după cum vom vedea, oferă o metodă extrem de puternică de depistare a tiparelor psihologice care provoacă cel mai adesea tulburări emoționale.

Lipsa de griji și buna dispoziție

Atunci cînd sîntem contemplativi — eliberați de prejudecăți și de critici — avem în mod automat inima ușoară. Ne putem detașa suficient de mult de sine pentru a face loc simțului umorului și bunei dispoziții. Unul dintre profesorii mei, Tsoknyi Rinpoche, vorbește despre atitudinea lipsită de griji a unui practicant adevărat. Iar cercetările efectuate de Richard Davidson asupra celor care practicau contemplația au scos în evidență faptul că creierul lor este comutat pe un mod de funcționare care încurajează stările de spirit pozitive, optimiste, în detrimentul celor negative.

Îmi amintesc de o poveste spusă de unul dintre profesorii mei, care preda ceremonia ceaiului. El spunea întotdeauna că activarea minții de ceai aduce cu sine pacea sufletească, netulburată de nici un necaz mărunt, și flexibilitatea, puterea de a capta efemeritatea momentului.

El ne-a povestit că, odată, a oprit un taxi în centrul Manhattanului. Atunci cînd taxiul s-a oprit și el tocmai se pregătea să se aplece să deschidă ușa, o femeie i-a sărit în față și i-a luat taxiul de sub nas. Poate credea că oprise pentru ea sau poate că pur și simplu fusese nepoliticoasă.

Dar în loc să se înfurie și să-i adreseze cîteva vorbe grele, el i-a deschis ușa — imaginați-vă un japonez galant, în kimono — și a făcut o plecăciune ceremonioasă, teatrală, în timp ce ea se îndepărta.

Conștientizarea cercetătoare

Deoarece contemplația este doar un simplu martor la ceea ce se întîmplă în minte, fără să reacționeze, acest tip de conștientizare ne permite să experimentăm lucrurile fără să le judecăm sau să le interpretăm, fără să ne agățăm de ele sau să ne împotrivim. Această calitate a conștientizării cercetătoare depășește nivelul la care doar ne gîndim la ceea ce se întîmplă, înaintînd către o ascultare intimă mai profundă, care observă gîndurile și sentimentele în timp ce ele vin și se duc.

Dacă privim doar prin lentilele presupunerilor noastre, a opiniilor și a convingerilor noastre, nu ne dăm seama de felul în care acele lentile deformează realitatea momentului. Mai mult, faptul că ne mulțumim cu presupunerile noastre ne împiedică să cercetăm contemplativ ceea ce se întîmplă.

Aducînd gîndurile și sentimentele noastre în lumina unei atenții care observă, putem vedea lucrurile așa cum sînt de fapt și nu așa cum *credem* noi că sînt. În decursul acestei cercetări contemplative nu facem decît să ne observăm reacțiile, fără să ne identificăm cu ele.

Acestea sînt două niveluri diferite ale realității: experiența brută, așa cum e ea, și stratul suprapus al reacției mentale față de ea. Dacă separăm experiența brută de stratul mental suprapus acesteia putem elibera un spațiu mental. În acest spațiu e loc pentru a examina dacă nu cumva adăpostim presupuneri care deformează realitatea, opinii neîntemeiate sau percepții înșelătoare. Putem vedea în ce fel sîntem definiți de gîndurile și sentimentele noastre, pe măsură ce vin și se duc — putem să ne vedem chiar și lentilele.

Așadar, contemplația ne permite să trăim experiența în mod direct, nu prin lentilele aburite ale presupunerilor și așteptărilor noastre, ci cu o conștiință exploratoare. Natura cercetătoare a contemplației este una dintre calitățile ei esențiale. Un învățător i-a întrebat pe copiii din clasa întîi ce culoare au merele. Majoritatea copiilor au răspuns „roșu", iar cîțiva au spus „verde". Dar un alt copil a ridicat mîna și a spus: „alb".

Învățătorul a explicat cu răbdare că merele sînt roșii sau verzi, iar uneori galbene, dar niciodată albe.

Dar copilul a insistat. În cele din urmă, el a spus: Priviți în interior.

„În absența contemplației, percepția ne menține la suprafața lucrurilor", a spus Joseph Goldstein, cel care a relatat această poveste, „și adesea pierdem alte niveluri ale realității."

În vechea limbă Pali pe care o vorbea Buddha, termenul pentru cercetarea contemplativă este *vipassana*, care în traducere literală înseamnă „a vedea lucrurile așa cum sînt de fapt". Primul pas către această viziune clară îl facem atunci cînd ne oprim și devenim contemplativi, întrerupînd fluxul gîndurilor, al sentimentelor și al reacțiilor noastre obișnuite.

DACĂ SÎNTEȚI INTERESAT SĂ DEPRINDEȚI CONTEMPLAȚIA

Puteți începe acum, pe cont propriu.

Dar dacă o faceți, vă recomand totuși călduros la un moment dat să mergeți la un centru specializat pentru a-i putea pune unui profesor calificat întrebările pe care probabil că le veți referitor la meditație.

Pentru a putea începe pe cont propriu, vă ofer mai multe instrucțiuni de bază pentru cele două abordări principale, practicarea calmării și contemplația.

Pentru început, puteți medita doar cîteva minute. Dar, ca exercițiu zilnic, vă recomand cel puțin o ședință de 10–20 de

minute. Dacă puteți, exersați timp de jumătate de oră sau mai mult.

Puteți sta pe un scaun sau, dacă sînteți obișnuit, pe o pernă așezată pe jos. Încercați să țineți spatele într-o poziție nu foarte țeapănă, dar nici foarte relaxată, încît să vă ia somnul. Puteți medita cu ochii închiși sau deschiși; dacă îi țineți deschiși, nu priviți de jur împrejur, ci lăsați privirea să se oprească undeva la un metru sau ceva mai mult în fața dvs.

Pentru oricare dintre metode, citiți mai întîi instrucțiunile; apoi încercați să faceți exercițiul.

Contemplarea respirației

Atîta timp cît trăim, respirăm. A medita asupra respirației înseamnă pur și simplu a ne concentra atenția asupra procesului natural al respirației, fără a încerca să o modificăm în vreun fel.

Îndreptați-vă atenția asupra acelui loc din corp unde simțiți cel mai bine respirația. Poate fi abdomenul sau pieptul, în orice caz, acel loc care vedeți că se ridică și coboară la fiecare respirație; sau pot fi nările, în cazul în care simțiți cum intră aerul atunci cînd inspirați și expirați.

Ori de cîte ori atenția dvs. se îndepărtează de la procesul respirației, reamintiți-vă să vă reconectați la ritmul și existența respirației. Începeți din nou la fiecare respirație, urmărind ce se întîmplă într-o stare de conștiență deplină.

Rămîneți atent la întreaga secvență a inspirației, expirației și pauzei dintre respirații. După observarea inițială, continuați să rămîneți atent... Păstrarea atenției aprofundează contemplația.

Urmăriți mișcările naturale ale respirației, felul unic în care evoluează fiecare respirație, resimțind cu acuratețe și precizie senzațiile fiecărei respirații. O respirație poate fi mai lungă sau mai scurtă, mai rapidă sau mai profundă. Urmăriți atent aceste schimbări naturale, remarcînd nuanțele senzațiilor schimbătoare, în vreme ce se formează și dispar.

Relaxați-vă cu fiecare respirație, urmărind-o pur și simplu așa cum este, fără a încerca să o modificați în vreun fel, reînnoindu-vă atenția la fiecare respirație.

Concentrați-vă atenția asupra începutului respirației și continuați să fiți atent de-a lungul întregii respirații, cîte o respirație pe rînd, conectîndu-vă și menținîndu-vă atenția cu fiecare nouă respirație, percepînd-o așa cum este de la un moment la altul. Rămîneți atent pînă la următoarea respirație.

Folosiți-vă de respirație ca de o ancoră de care să vă prindeți atenția, un loc unde să vă întoarceți ori de cîte ori gîndurile vă zboară în altă parte. Cînd vă dați seama că atenția vă slăbește, aduceți-o înapoi la respirație...

Practicarea pătrunderii psihologice sau vipassana

Începeți această metodă prin a vă concentra atenția asupra respirației, ca în exercițiul precedent.

Apoi extindeți treptat sfera conștientizării pentru a include de celelalte simțuri și, în cele din urmă, observați orice se prezintă percepției dvs.

Pentru a deprinde această practică, pentru început e bine să dezvoltați o conștientizare contemplativă, îndreptînd-o pe rînd către toate simțurile. Mai tîrziu, puteți să vă exersați conștientizarea liberă, contemplînd orice se prezintă în mod natural percepției dvs.

Începeți cu sunetele. Extindeți zona pe care o studiați pentru a include toate sunetele care apar în mod spontan, abătîndu-vă atenția de la obiectivul urmărit: respirația. Permiteți atenției să urmărească sunetele pe care le auziți — doar să le auziți, fără să vă gîndiți la sursa lor. Percepeți sunetele în timp ce apar și dispar din cîmpul percepției. Descoperiți sunetele subtile din fundal, acordînd multă atenție subtilităților. Sau pur și simplu urmăriți sunetele mai puternice atunci cînd le auziți. De îndată ce percepeți sunetele, acordați-le atenție în mod spontan.

De îndată ce deveniți conștient de aceste sunete, conștientizați reacțiile pe care le aveți față de ele. Fie că le înregistrați ca fiind plăcute sau neplăcute, conștientizați pur și simplu reacțiile pe care le aveți, fără să le judecați, să vă agățați de ele sau să vă împotriviți lor... fără a vă exprima deloc o preferință.

În timp ce sunetele apar și dispar, conștientizați facultatea cunoașterii, care se manifestă odată cu nașterea acestor sunete, în mod natural.
Atunci cînd nici un sunet nu vă mai distrage atenția, întoarceți-vă la obiectivul inițial, respirația.

Contemplarea senzațiilor

Lărgiți cîmpul conștientizării pentru a include senzațiile fizice care apar în mod natural. Cînd senzațiile devin predominante și vă solicită întreaga atenție, îndepărtînd-o de la respirație, concentrați-vă deplin atenția asupra senzației, observînd orice schimbare ce apare în timp ce o urmăriți.
Lărgiți cîmpul conștientizării astfel încît să includeți orice senzație ar apărea în întregul corp. Concentrați-vă întreaga atenție asupra calității senzației — înțepare, tensiune, vibrație — și asupra modificărilor care apar în vreme ce o observați.
Încercați să observați cu cîtă acuratețe puteți percepe fiecare senzație intrată în cîmpul conștientizării libere. Remarcați orice reacție pe care o aveți față de acea senzație, orice agățare de ea sau împotrivire, orice reacție plăcută sau neplăcută.
Urmăriți senzația pe care o resimțiți în acea clipă, remarcînd cu acuitate calitatea senzațiilor care apar, se schimbă și dispar.
Ce se întîmplă în timp ce aveți acea senzație? Se intensifică? Se diminuează? Dispare?
Urmăriți-o pur și simplu, fără a încerca să o schimbați, fără a face judecăți sau discriminări, îndreptîndu-vă atenția asupra ei în vreme ce se modifică în mod natural.
Mențineți-vă puterea de înțelegere asupra acelei părți a corpului unde apar senzațiile. Dacă percepeți o senzație dureroasă, ascuțiți-vă percepția pentru a simți în mod direct calitatea durerii, dacă ea este arzătoare, apăsătoare sau înțepătoare. Oricum ar fi, fiți extrem de atent la reacțiile de aversiune sau de rezistență, în cazul în care le constatați.
Cînd senzațiile scad în intensitate sau nu vă mai rețin atenția, reveniți la senzațiile oferite de respirație.

Gînduri și imagini mentale

Atunci cînd gînduri puternice vă abat atenția de la respirație, încercați să le conștientizați în timp ce se formează în minte.
Fără a le depăna și a vă lăsa atras de povestea lor, dar și fără a vă împotrivi, rămîneți pur și simplu atent la modul în care vi se înfățișează.
Uneori gîndurile urmează tipare repetitive și familiare. Este important să fim doar conștienți de apariția gîndurilor, fără să le dăm curs și fără să ne implicăm în conținutul lor propriu-zis.
Dacă nu le conștientizăm, ele devin lentile suprapuse peste percepția noastră. Ne interpretăm experiența prin intermediul gîndurilor — prin intermediul conceptelor pe care acestea le vehiculează, al evalurărilor și al judecăților formulate de ele — în loc să o trăim așa cum este, necolorată de gînduri.
Dacă urmărim îndeaproape gîndurile, ne dăm seama cînd ne lăsăm duși de ele. Atunci cînd putem urmări gîndurile așa cum un cioban stă cu ochii pe turma sa de oi — atent, dar detașat — ele nu durează mult și, cu timpul, apar tot mai puține.
Prin intermediul contemplației, putem întrevedea mai clar natura impersonală a gîndurilor, fără a le identifica cu cel care le gîndește, lăsîndu-le să se dizolve asemeni valurilor în conștiință.
Lăsați mintea așa cum este, într-o stare de conștientizare deschisă...
Gîndurile sînt precum norii care se plimbă pe cerul liber, apărînd și dispărînd din minte. Lăsați-le să vină și să plece...
Atunci cînd le priviți prin prisma unei atenții contemplative, gîndurile apar și apoi se dizolvă precum bulele de aer în apă. Gîndurile nu au soliditate, ci doar aparența solidității datorită puterii pe care le-o conferim noi înșine.
Dacă rămîneți în starea de contemplație în vreme ce gîndurile apar în conștiință, ele își dezvăluie lipsa de conținut și, cele din urmă, se dizolvă. Lăsați-le să se evapore, fără să interveniți în nici un fel. Dacă simțiți că vă lăsați

prea mult cuprins de gînduri, puteți reveni oricînd la respirație.

Procedați cu imaginile mentale cum ați proceda și cu gîndurile; lăsațile să devină accesibile percepției dvs. și apoi să se evapore...

Emoțiile

Pe măsură ce anumite emoții încep să se facă simțite, fiți atenți la trăsăturile lor, identificîndu-le cu claritate și acceptîndu-le așa cum sînt, fără să vă împotriviți, să le judecați și fără a vă manifesta preferințele...

Atunci cînd contemplați stările emoționale, este important să rămîneți receptiv. Priviți cu sinceritate, cu interes. Încercați să vedeți dacă puteți spune cu precizie ce emoții resimțiți, ce emoții se ascund dincolo de acestea, fără a vă lăsa dus de gîndurile care însoțesc acele emoții.

Fiți deschis, pentru a resimți orice emoție care apare și acceptați-le prezența.

În timp ce trăiți acea emoție, acceptați-o, astfel încît să nu devină un filtru pentru felul în care să percepeți, ci mai curînd să o puteți conștientiza pe deplin. Faceți aceasta fără a vă lăsa purtat de ea.

Emoțiile adaugă plăcere sau neplăcere percepțiilor minții. Ele pot determina mintea să se agațe de experiențele plăcute, să se împotrivească celor neplăcute și să se plictisească de cele neutre. Indiferent cum ar fi emoția pe care o simțiți, conștientizați-o, dar nu vă implicați.

În cazul emoțiilor persistente, puteți apela la o cercetare contemplativă, reflectînd cu înțelepciune asupra naturii acelui sentiment, fără a vă gîndi în mod activ la el și fără a vă implica în povestea lui, îndreptînd asupra sa o liberă conștientizare, cercetătoare.

Există vreun loc în corp unde resimțiți acea emoție mai puternic sau cu mai multă claritate? Conștientizați efectele pe care acea emoție le are asupra minții dvs.

Atunci cînd putem recunoaște în mod clar și deschis o emoție, relația noastră cu ea se schimbă. Nu mai avem nevoie să ne împotrivim ei sau să ne agățăm de ea. În schimb, putem învăța să o acceptăm cu o conștiință clară, lipsită de reacții.

Dacă emoția este neplăcută, în cazul în care observați vreo reacție sau o aversiune față de ea, conștientizați acele stări mentale, relaxîndu-vă în timp ce păstrați atenția trează.

Conștientizarea lipsită de alegeri

Atunci cînd sunetele, senzațiile, gîndurile, imaginile sau emoțiile apar în raza atenției dvs., lăsați-le să rămînă acolo, concentrîndu-vă în special asupra respirației.

Atunci cînd ajung în prim-plan, lăsați aspectul care predomină să devină punctul asupra căruia vă concentrați atenția — un gînd, un sentiment, orice se impune atenției cu mai multă putere —, lărgind cîmpul atenției pentru a include întreaga gamă de experiențe: respirație, sunete, senzații, gînduri, imagini, emoții...

Dacă, la un moment dat, nu mai sînteți sigur de obiectivul pe care îl urmăriți, întoarceți-vă la respirație.

Atunci cînd un gînd sau o experiență senzorială devin deosebit de intense, lăsați-le să ajungă în conștiință. Contemplați-le, lăsîndu-le apoi să se estompeze și să se dizolve și reveniți la respirație sau la ceea ce predomină în acel moment aria conștientizării.

Orice ar apărea, acordați-i întreaga atenție, lăsînd mintea să se odihnească...

Adnotarea mentală

În unele forme de contemplație, meditatorii folosesc „adnotarea mentală", realizînd o scurtă notiță sau un semn mental distinctiv cu privire la ceea ce a apărut mai pregnant în conștiința lor. Această metodă de adnotare este utilă pentru conectarea atenției la experiența de moment.

De exemplu, dacă meditați asupra respirației și deveniți conștient de o tristețe profundă, faceți o adnotare scurtă în mintea dvs.: „tristețe". Această însemnare poate clarifica ceea ce simțiți și în același timp poate să vă împiedice să fiți atras de realitatea creată de acea tristețe.

Mulți oameni consideră că adnotarea este un ajutor foarte eficient în practică, folosind-o ca pe o metodă permanentă.

Alţii o folosesc doar ocazional, după caz. Adnotarea mentală poate fi extrem de utilă atunci cînd conştientizaţi emoţii şi gînduri puternice şi în special pentru gîndurile şi sentimentele obişnuite, care vă pot atrage în realitatea lor.

Adnotarea mentală vă poate ajuta de asemenea să rămîneţi conectat la nivelul experienţiei, să vă eliberaţi de atracţia pe care o exercită gîndurile în timp ce trăiţi emoţii sau stări mentale, adică reacţii puternice. Ea vă ajută să conştientizaţi aceste stări, să le simţiţi în timp ce rămîneţi prezent şi atent, fără să vă identificaţi cu ele şi să vă afundaţi astfel în scenariul lor.

Adnotarea mentală poate fi de asemenea utilă atunci cînd trebuie să vă concentraţi, iar gîndurile vă zboară, sînt confuze sau împrăştiate. De exemplu, dacă nu reuşiţi să vă concentraţi atenţia asupra respiraţiei, fiind distras de alte gînduri, puteţi folosi adnotarea mentală „ridicare, relaxare" cu scopul de a fixa senzaţia respiraţiei în vreme ce abdomenul se ridică şi apoi se relaxează la fiecare respiraţie. Sau puteţi folosi adnotarea mentală „înăuntru, în afară" dacă resimţiţi inspiraţia şi respiraţia pe nări.

Dacă folosiţi adnotarea, este important să vă raportaţi la ea ca la o aducere-aminte a ceea ce se întîmplă în experienţa dvs. şi ca la o ancoră pentru atenţie; nu ca un mod de a vă detaşa mintea de acea experienţă, ci ca la o metodă de a urmări pur şi simplu experienţa, fără a adăuga alte concepte şi fără a vă identifica cu ea.

Adnotarea trebuie să fie ca o şoaptă în minte, nu ca o mantră sau ca un cuvînt asupra căruia să vă concentraţi. Ea trebuie să fie blîndă şi uşoară.

Ca ajutor pentru practică, ea poate contribui la recunoaşterea clară şi precisă a ceea ce se întîmplă de fapt.

Contemplarea actului de a mînca

Atît de mult din ceea ce facem în viaţă este determinat de modurile inconştiente în care ne raportăm şi reacţionăm! Atît timp cît nu sîntem conştienţi de felul în care aceste obiceiuri ne conduc viaţa, ele continuă să ne controleze. Primul pas pe care îl putem face pentru a schimba aceste obiceiuri constă în a deveni conştienţi de ceea ce se întîmplă.

Trebuie să ne întoarcem către calităţi precum efortul şi claritatea pentru a ne trezi din aceste obiceiuri puternice care ne condiţionează, să le privim cu mai multă atenţie, renunţînd la modalităţile obişnuite de a percepe. Deşi această strategie se aplică schemelor, pentru acest exerciţiu ne vom îndrepta conştientizarea contemplativă către o activitate neutră: aceea de a mînca.

Aveţi nevoie de cîteva înghiţituri de mîncare pentru această meditaţie. Cîteva stafide ar fi o alegere bună.

Ţineţi stafidele în palmă. Înainte de a începe să mîncaţi, încercaţi să aflaţi dacă aveţi păreri preconcepute despre ce înseamnă să mîncaţi o stafidă. Apoi renunţaţi la aceste presupuneri.

Aţintiţi-vă atenţia asupra stafidelor din palmă, astfel încît toate simţurile dvs. să devină alerte şi treze, observînd prin contemplaţie forma, mărimea şi consistenţa fiecărei stafide, jocul de lumini şi umbre de pe suprafaţa fiecărei stafide.

Acum, cu o atenţie deplină, ridicaţi cu grijă una dintre stafide cu cealaltă mînă, în vreme ce mîna care ţine restul stafidelor se relaxează.

Conştientizaţi complet toate simţurile dvs. În timp ce atingeţi, strîngeţi şi mîngîiaţi o stafidă cu degetele, contemplaţi senzaţia atingerii. Apoi ridicaţi încet stafida spre buze, observînd senzaţiile pe care le resimţiţi în timp ce schimbaţi poziţia mîinii, apropiind-o de gură.

Atingeţi stafida de buze. Observaţi salivarea anticipată care se produce atunci cînd intenţionaţi să mîncaţi stafida.

Acum, cu buzele, cu dinţii şi cu limba — urmărind cu atenţie toate procesele implicate — introduceţi stafida în gură şi începeţi să o mestecaţi.

Conştientizaţi explozia de arome, aciditatea şi dulceaţa, parfumul ei, consistenţa, în timp ce se desface în gură mestecînd-o, mişcările gurii, ale limbii, în timp ce stafida se îndreaptă către gît şi mai departe. Apoi remarcaţi absenţa ei din gura dumneavoastră.

Observați dacă simțiți dorința de a lua repede o altă stafidă, pentru a resimți din nou explozia de arome... și așa mai departe, pînă la ultima stafidă.

După ce ați terminat, reflectați asupra acestui mod de a mînca stafidele, comparativ cu modul în care le mîncați de obicei — și aflați dacă experiența a fost diferită față de cum v-ați așteptat să fie.

De regulă, mîncăm în mod automat, pierduți în gînduri sau discutînd cu alții, fără a acorda o atenție prea mare experienței actului de a mînca. Dacă vă hotărîți să luați una dintre mese adîncindu-vă în contemplație, veți observa poate că veți simți mai bine gustul mîncării și că veți fi mai conștient de semnalele de sațietate pe care vi le transmite trupul. Ceea ce, de cele mai multe ori, înseamnă că veți mînca mai puțin, dar vă veți bucura mai mult de ceea ce ați mîncat.

Contemplarea actului de a mînca este un exemplu pentru felul în care putem cultiva atenția deplină și în cazul altor obiceiuri care au devenit automatisme; aceasta poate servi drept model.

Contemplarea mersului

Deși poate părea mai simplu să practicăm contemplația atunci cînd stăm nemișcați, meditînd, sau desfășurînd o activitate ce urmărește un anume obiectiv, cum ar fi aceea de a mînca, acest tip de conștientizare poate fi integrat în fluxul activităților noastre zilnice.

Ca și contemplarea actului de a mînca, contemplarea mersului ne ajută să exersăm pentru a scoate la lumină obiceiurile inconștiente care stau la baza activităților noastre. Contemplarea mersului este de asemenea o lecție practică prin care înțelegem că putem exploata această calitate a conștientizării în orice activitate — nu trebuie să stăm nemișcați pentru a fi contemplativi. Putem practica metoda contemplației indiferent de ceea ce facem.

Un alt beneficiu al acestui exercițiu este acela că ne ridică nivelul energetic. Din acest motiv, unii oameni preferă să exerseze puțin contemplarea mersului înainte de a exersa zilnic contemplația în poziția așezat. Contemplarea mersului poate fi de asemenea utilă pentru a calma o stare de agitație.

Scopul mersului în stare de contemplație nu este acela de a ajunge undeva, ci de a deveni conștient de procesul mersului. Din acest motiv, aveți nevoie doar de un drum scurt — în jur de zece pași sînt suficienți — într-o cameră sau afară, unde puteți merge înainte și înapoi. Dacă faceți o plimbare mai lungă, rămîneți atent la experiența mersului.

La început, mersul în stare de contemplație se face în pas lejer, pentru a conștientiza componentele executării unui pas. Dar pe măsură ce vă familiarizați cu exercițiul, îl puteți executa cu viteze diferite.

Stînd cu picioarele depărtate la o distanță aproximativ egală cu aceea dintre umeri, conștientizați toate senzațiile pe care le aveți în timp ce vă scanați mental trupul, încercînd să rafinați cît mai mult percepția.

Urmăriți senzațiile pe care le aveți în picioare și în laba piciorului: presiunea greutății dvs. distribuită pe tălpi, senzațiile pe care le simțiți în fiecare picior în timp ce faceți mișcări ușoare pentru a vă ajusta poziția...

Dacă gîndurile rătăcesc sau sînteți distras de altceva, concentrați-vă din nou atenția asupra senzațiilor pe care le resimțiți în picioare.

Treceți în mod gradat greutatea pe un singur picior. Remarcați senzațiile pe care le aveți în timp ce vă mișcați, ușurimea sau greutatea fiecărui picior.

Încercați să vedeți cu cîtă acuratețe puteți observa senzațiile reale, în timp ce mutați greutatea pe celălalt picior. Remarcați orice senzație, fie că e vorba de greutate, presiune, tensiune sau înțepături.

Acum ridicați lent piciorul și așezați-l pe podea în fața dvs., mutîndu-vă greutatea pe el, trăind senzațiile care se modifică, contactul cu podeaua, întinderea mușchilor atunci cînd piciorul se mișcă...

Atunci cînd ajungeți la capătul drumului de parcurs sau trebuie să schimbați direcția de mers, mai întîi conștientizați poziția, apoi întoarcerea și schimbarea direcției.

Concentrați-vă, fiți absorbit de experiența mersului și de senzațiile pe care le simțiți în picioare, rămînînd prins în contextul acestei trăiri. Atunci cînd gîndurile vă zboară în altă parte, concentrați-vă din nou atenția asupra senzațiilor mișcării.

Pășiți într-un ritm care vă permite să rămîneți în starea de contemplație. Dacă mintea este agitată sau rătăcește, încercați să mergeți mai repede o vreme. Pe măsură ce vă recîștigați capacitatea de concentrare, încetiniți pasul. Puteți încerca să mergeți cu viteze diferite pentru a descoperi în ce ritm de mers vă puteți concentra atenția cel mai bine, cu mai mare ușurință, păsind cu naturalețe.

4

Un model al minții

Mergeam cu o vechitură de taxi pe o autostradă îngrozitor de aglomerată și de sinuoasă din India. Traficul, care și așa nu era prea degajat, a fost încetinit și mai mult: se răsturnase un autobuz. ● Pe cînd ne apropiam de rămășițele contorsionate ale autobuzului, am văzut un bărbat mort zăcînd în pace la marginea drumului, în timp ce întreaga familie, cred — soție, copii, părinți — erau strînși în jurul lui, plîngînd și strigînd cu jale. Ceea ce m-a izbit la această scenă tragică a fost faptul că toată lumea putea să o privească, pe cînd în Occident moartea și suferința sînt atît de ascunse, iar cadavrele sînt îndepărtate imediat. În India, părea foarte firesc să vezi o familie care își ascunde durerea, să vezi moartea expusă la vedere, pe marginea drumului. ● Am relatat acest incident uneia dintre pacientele mele, Sara, care mă sunase în timp ce era plecată într-o excursie, împreună cu cei trei copii și cu părinții ei mai vîrstnici și destul de bolnavi. Îi era teamă că își va pierde părinții, că aceștia nu o vor mai duce mult. Totuși, nu voia să recunoască această teamă — la urma urmei, era o femeie cu serviciu care avea trei copii de crescut. Trebuia, înainte de toate, să fie mamă. Dar era gata să izbucnească în plîns și nu voia să-și supere copiii. ● S-a hotărît să își acorde ceva timp pentru a-și înțelege sentimentele. Poate că va face o baie și astfel va fi singură, ca să poată să plîngă în voie. ● Așa că le-a spus copiilor să se joace singuri. Dar copiii au simțit că ceva nu era în regulă. Cel mai mic a întrebat: „Mami, de ce vrei să faci baie la mijlocul zilei?" ● Sara s-a hotărît să fie sinceră cu ei. Ea le-a spus: „Bunicul și bunica sînt foarte bătrîni și mi-e teamă că ar putea muri curînd. Asta mă face să plîng." ● De îndată

ce copiii au înțeles cum se simțea ea, s-au strîns în jurul ei, îmbrățișîndu-se cu toții. Simțeau toți tristețea apăsătoare a vieții. Nu aveau nevoie să fie protejați de ea — erau gata să o împărtășească. Sara s-a abandonat în brațele lor, simțindu-se consolată de încrederea și de iubirea lor, sentimente născute din sinceritatea unei relații apropiate.

Acest episod ilustrează pentru mine puterea de a înfrunta adevărul, oricît de greu ar părea. Mult prea adesea ne ascundem de cel care a murit în drum, oricare ar fi forma pe care o ia acest adevăr dur în viața noastră. Credem că e inacceptabil să avem acele sentimente. Pretindem că ne aflăm deasupra lor sau că încercăm să-i protejăm pe cei care fac parte din viața noastră — pînă cînd descoperim care este puterea sincerității autentice, a modului natural și direct de a fi, așa cum erau acei oameni de pe marginea drumului indian.

Îmi amintesc că vorbeam odată cu un șofer de taxi din Virgin Islands despre dificultățile pe care le întîmpină oamenii în relațiile lor cu ceilalți. El avea o atitudine simplă, de acceptare: „Fiecare are *ceva*". Dar noi ne ascundem repede acel ceva, în general pentru că mintea noastră urmărește să ascundă adevărurile dureroase, și nu doar în fața celorlalți ci și față de noi înșine. Dar o cale de a ne vindeca este tocmai aceea de a dezvălui și de a explora acele adevăruri neplăcute, aducînd la lumina zilei ceea ce zace în adîncuri.

O iluzie optică a minții

Ușurința cu care mintea ne abate atenția de la adevărurile ascunse se datorează tocmai felului în care este ea proiectată. Mintea este ca un fel de cabinet misterios, în care se găsește un compartiment foarte mare, unde secretele periculoase sînt ținute ascunse de ochii indiscreți; acest compartiment scapă nedepistat deoarece spațiul expus vederii păcălește ochiul; acest gen de protecție induce în eroare, dînd impresia că întregul spațiul nu ar conține decît compartimentul de suprafață. Odată ce aflăm de existența acestui compartiment mental secret, avem la îndemînă cheia pentru a-l deschide.

Cheia este contemplația. Motivul pentru care contemplația este atît de utilă în acest caz este acela că ne temem foarte tare să deschidem acel compartiment. Contemplația ne ajută

să nu ne mai simțim copleșiți de adevăruri tulburătoare, astfel încît să creăm un refugiu interior sigur și în același timp ne permite să scoatem la lumină acele gînduri.

Dar mai întîi să vă dau cîteva detalii cu privire la acest ingenios proiect al minții. Deși o parte dintre amănuntele oferite în acest capitol s-ar putea să fie destul de dense, înțelegerea mecanismului mental va ajuta la clarificarea anumitor lucruri atunci cînd vom explora tiparele emoționale care ne guvernează viața.

Să începem.

Mintea primește numeroase fluxuri de informație, iar acestea circulă pe canale paralele. Atunci cînd ascultăm o prietenă care vorbește, de exemplu, zone separate ale minții vor înregistra tonul vocii, expresia feței, gesturile, ritmul și înțelesul vorbelor ei — iar din toate acestea mintea va distila sentimentele aflate dincolo de cuvintele rostite. Ea poate să spună: „Mă simt bine" — și totuși vocea ei tremurîndă și ochii în lacrimi ne fac să înțelegem cît de supărată este în realitate — aceasta este interpretarea pe care mintea o distilează din suma totală a datelor furnizate de acele canale separate.

În general, aceste canale înregistrează ceea ce se petrece în jurul nostru într-o regiune a minții aflată în afara zonei cu care conștientizăm. Putem înțelege vag cum se simte prietena noastră sau — dacă sentimentele ei sînt evidente — putem deveni conștienți de faptul că este foarte tristă. Dar cel mai adesea, cea mai mare parte din ceea ce înregistrează aceste canale rămîne în afara conștientizării depline — întrevedem cîteva în mintea noastră tristețea ei, fără a deveni conștienți în mod explicit de aceasta.

De fapt, mai puțin de un procent din toate informațiile care ajung în zona conștientizării. La fel, majoritatea *reacțiilor* noastre la acele informații rămîn inconștiente; atenția noastră înțelegătoare trădează grija pentru acea prietenă chiar dacă pe moment nu sîntem conștienți de acea exprimare. Cea mai mare parte dintre informațiile înregistrate și dintre reacțiile la acele informații este administrată de acele mecanisme invizibile ale minții care se ocupă de vasta panoplie a sentimentelor nesemnificative ale vieții, ca să nu ne deranjeze pe noi cu toate nimicurile.

Și totuși, în virtutea acestei iluzii optice create de minte, noi trăim cu impresia că *sîntem* conștienți de toate informațiile pe care le primim și de tot ceea ce facem. Această iluzie persistă în ciuda faptului — recunoscut de științele cognitive — că sîntem conștienți doar de un mic segment al percepțiilor și acțiunilor noastre. Pentru noi, acel mic compartiment pare să umple întregul cabinet mental.

Un aranjament riscant

Această iluzie este utilă — în cea mai mare parte. Atunci cînd vă ascultați prietena, nu vreți să vă obosiți să înregistrați toate regulile de sintaxă pe care le urmează, în virtutea cărora puteți da un sens cuvintelor ei. Nici nu vreți să analizați modificările subtile din tonul vocii și din mișcările mușchilor feței, care semnalează care sînt adevăratele ei sentimente. Din fericire, toate acestea se petrec în mintea dvs. în mod automat și instantaneu, astfel încît să nu fiți nevoit să depuneți eforturi conștiente.

Dacă în timp ce vorbiți cu prietena dvs. vă aflați la volan, de exemplu, vă concentrați atenția în principal asupra conversației; atenția vă este întreruptă doar ocazional atunci cînd o mașină trece foarte aproape sau cînd cineva se pregătește să treacă strada. Activitatea de a urmări traficul, de a decide cînd trebuie să frînați, să accelerați, să semnalizați, toate pot fi lăsate în siguranță pe seama acelui compartiment invizibil de undeva din mintea noastră.

Aceste compartimente mentale sînt necesare deoarece atenția noastră, care hotărăște ce anume trebuie observat, este limitată. Mintea selectează continuu detalii din jur pentru a le aduce în centrul atenției noastre limitate, în vreme ce înregistrează o gamă mult mai largă de date. Ceea ce este înregistrat fără a fi adus în atenția noastră ajunge în alte compartimente separate ale minții.

Cu toate că aceste compartimente sînt utile, din cauza lor pierdem multe lucruri importante. De exemplu, un psiholog a înregistrat timp de un minut pe o casetă video trei elevi care își treceau de la unul la altul o minge de baschet. La un moment dat, pe casetă apare o femeie îmbrăcată într-o rochie

victoriană de culoare albă, care poartă și o umbrelută albă, aflată în trecere. Apariția ei durează cam patru secunde.

Psihologul a cerut unui număr de oameni să urmărească acea casetă și să numere de cîte ori este aruncată mingea. La sfîrșit, aceștia număraseră cam 23, 24 de aruncări. Apoi i-a întrebat dacă au văzut ceva neobișnuit. Răspunsul tipic a fost: „Ce vreți să spuneți?" Atunci cînd a derulat din nou caseta video, majoritatea celor supuși experimentului au fost uimiți, pentru că o vedeau pentru prima dată pe femeia care trecea pe acolo.

Așa că, deși selectivitatea atenției este de regulă utilă, există și dezavantaje. Faptul că atenția este limitată înseamnă că nu observăm — și nu ne dăm seama că nu observăm. Sigur, de regulă nu e nici o problemă, pentru că oricum nu prem să ne complicăm cu tot ceea ce trece prin filtrul minții. ar atunci cînd e vorba de emoții, atenția selectivă poate fi ut puțin utilă: putem evita să observăm ceva nu pentru că este lipsit de importanță, ci pentru că este traumatizant.

Acest lucru a fost demonstrat de un alt psiholog, care a folosit un aparat ce urmărește mișcările ochilor atunci cînd enția se fixează pe o imagine. El a supus testului un număr voluntari care au dat mai întîi un test psihologic ce măsura gradul lor de anxietate în ce privește viața sexuală. Apoi arătat desene care reprezentau scene destul de vagi. Unul re desene reprezenta un tors gol de femeie în prim-plan bărbat care citea un ziar în plan îndepărtat.

Cei încercați de o anxietate mai mare în ce privește sexul ut o reacție puternică la vederea acestui desen: ochii lor at cu totul imaginea femeii și s-au pironit în schimb bărbatului din fundal! Probabil că au observat cu vederiferică imaginea femeii dezgolite, așa că și-au îndat ochii de la acel trup către partea neutră a scenei. Cînd t întrebați mai tîrziu, aceștia nu își aminteau de acel probabil că nici nu-l observaseră în mod conștient.

meia goală dispăruse în compartimentul secret din lor, ca și cum mintea lor ar fi evaporat-o. Acest lucru nă în ce fel se umple o parte din acel compartiment, ascunde mintea noastră ceea ce ne deranjează.

O parte incredibil de mare dintre lucrurile pe care le facem și le vedem zilnic se strecoară în compartimentul secret al minții. Această dispariție implică reacția noastră automată, precum și multe gînduri și sentimente. Atunci cînd aceste trucuri ale minții ajung să fie bine învățate, ele acționează ca un magician priceput, care ne păcălește cu iluziile lui desăvîrșite.

Cum remarcăm lucrurile pe care nu sîntem programați să le remarcăm

Dacă repetăm de multe ori un anume act din neatenție, el devine unul automat, ca orice alt obicei învățat. Deși acest lucru nu are prea mare importanță pentru rutina vieții omenești, consecințele sînt mult mai importante atunci cînd acele lucruri care dispar au o încărcătură emoțională.

Gîndiți-vă la cineva care a învățat de timpuriu în viață prin prisma unor episoade repetate la care a fost martor în familia sa, că neînțelegerile duc în mod inevitabil la scandal sau la depresii. Mai tîrziu, cînd va avea neînțelegeri cu partenerul de viață, această secvență își va face apariția.

Cu toate că un obicei bine înrădăcinat îi dictează cum să se comporte, elementele-cheie ale acelor episoade, și chiar episoadele însele, sînt bine înmagazinate în compartimentul secret al minții. Din moment ce acele date sînt bine ascunse, persoana nu își va aminti că a deprins acel obicei în copilărie și nici nu își va da seama că, după atîția ani, încă mai este sclavul acelui obicei. Individul nu va ști în ce măsură această reacție tipică îi determină comportamentul, deși poate constientiza rezultatele: anume că este acel gen de om care, atunci cînd apare o neînțelegere, strigă sau se descurajează. Dar se va înșela cu privire la motivele pentru care procedează astfel.

Să luăm un exemplu real. Jake, unul dintre pacienții mei, s-a plîngea că actuala sa prietenă nu înțelege dorința lui de a petrece mai mult timp cu cele trei fiice ale sale, pe care le vede doar la sfîrșitul săptămînii, conform înțelegerii de divorț. „Cînd fetele mele sînt la mine, prietena mea e îmbufnată," îmi spune el.

Dar atunci cînd a discutat problema cu prietena lui, a descoperit că ea avea o altă perspectivă. Ea i-a spus: „Sigur că înțeleg faptul că tu și fiicele tale vreți să petreceți mai mult timp împreună și sînt de acord cu asta. Problema este că atunci

...nd ești cu ele nu ții deloc seama de mine. Mi-ar face plăcere ...ă fiu și eu inclusă. Iar atunci cînd faci planuri cu ele, aș ...ea să iei în considerare și dorințele mele, în loc să faci doar ...vor ele. Dar cînd ești cu ele, intri într-un fel de transă, de ...arcă eu n-aș mai exista."

...l-am sugerat lui Jake că, dacă dorește să-și schimbe modul ...e a se purta atunci cînd este împreună cu fetele și cu prietena lui, trebuie să conștientizeze modul în care se *comportă*. ...rebuie să devină conștient de motivul care îl determină să ...ibă acea reacție tipică și să exploreze înlănțuirea de gînduri, ...entimente și reacții care de regulă trec neobservate.

...Jake și-a dat seama de temerile care îl determinau să intre ...acea transă de care se plîngea prietena lui. Odată ce a început să acorde mai multă atenție acelor momente, a înțeles că ...otdeauna credea următorul lucru în sinea lui: „Dacă nu fac ...l pentru a o mulțumi pe Linda imediat, voi pierde dragostea ei." Atenția acordată fiicelor sale și ignorarea prietenei ...erau determinate de această temere irațională. După ce a ...onștientizat acest automatism, a putut trece la pasul următor: ...ieșirea din această transă motivată de teamă.

Deblocarea compartimentului secret

...Aici intervine contemplația. Tot așa cum obiceiurile noastre în ce privește atenția ne fac să trecem cu vederea o mulțime de detalii, contemplația ne permite să procedăm exact invers. Atenția contemplativă este vie și alertă și nu operează ca ...automat. Ea poate remarca mare parte dintre detaliile pe ...mintea le ignoră de regulă.

...Contemplația oferă un antidot pentru efectul de adormire ...este supusă zona conștientă și care se datorează modului automat în care ne trăim viața. Ea pune în valoare capacitatea de autocunoaștere a minții, îndreptînd o rază de lumină ...acel tărîm mental care de regulă rămîne inconștient. ...Prin contemplație, nu vom mai ignora complet conținutul ...unui compartiment secret al minții. De exemplu, putem examina ceea ce este înmagazinat acolo pentru a căpăta indicii ...să explice dificultățile pe care le întîmpinăm în viața ...personală. Conștientizarea contemplativă creează un fel de ...spațiu de lucru, un loc în mintea noastră unde ne putem ur-

mări și contracara automatismele. E ca un fel de cameră se
cretă, intimă, unde putem citi și reflecta pe marginea celo
mai personale pasaje din jurnalul propriu. Așa cum a spu
unul dintre pacienții mei: „Contemplația îmi permite să ți
legătura cu sinceritatea mea."

Felul în care repetiția dă naștere obiceiului

Cum ajunge acel compartiment secret să se umple cu to
te acele obiceiuri? „Un impuls de moment, o indulgență oca
zională, un moft trecător poate să devină prin repetiție u
obicei greu de înlăturat, o dorință greu de controlat și, în cel
din urmă, o funcție automată, care nu mai este pusă sub sem
nul întrebării. Prin satisfacerea repetată a unei dorințe se fo
mează un obicei, iar condiționarea poate deveni compulsie.
Această formulare a modului în care repetiția dă naștere ob
ceiului îi aparține lui Nyanaponika Thera, un călugăr budis

Această definiție corespunde perspectivei științifice mo
derne asupra obiceiurilor, perspectivă formulată de Geral
Edelman, cîștigător al premiului Nobel. Edelman spune c
obiceiurile noastre — modurile familiare în care gîndim, sim
țim și reacționăm — se formează la nivel neural prin impac
tul pe care îl au simplele repetiții asupra conexiunilor dint
celulele creierului. Cu cît un circuit din creier este folosit m
des, cu atît conexiunea devine mai puternică.

Așa cum subliniază Nyanaponika, ceea ce a fost la un m
ment dat un simplu moft sau un impuls devine, prin repeti
continue, un traseu fix. Cu cît persistăm mai mult în acel ob
cei, cu atît conexiunea neurală corespunzătoare se întăre
în timp ce conexiunile alternative slăbesc. Celulele creierul
de pe circuitul ales dezvoltă legături din ce în ce mai puter
ce, în timp ce legăturile pentru răspunsurile alternative
acel obicei se estompează. E ca o răscruce pe un drum de ța
dacă toată lumea face la dreapta, după mai mulți ani ro
mașinilor vor fi brăzdat acel drum cu urme atît de adînci, i
cît ele vor îndrepta în mod automat către dreapta roțile ma
nilor care vin.

La fel se întîmplă și cu reacțiile noastre emoționale. Atun
cînd putem alege între două moduri de a reacționa, va cîș
ga cel care este reprezentat de cea mai puternică rețea de o

uri, așa cum se întîmplă cu drumul brăzdat care porneș
la răscruce. Există momente în care putem merge în ori
dintre direcțiile posibile, de exemplu, putem să răspun
la o jignire printr-o replică mînioasă sau printr-o tăcere
zătoare; însă direcția pe care o vom alege în mod repetat
deveni probabil un automatism. Alternativa se va pierde,
cu că nu va fi folosită, iar circuitele sale neurale vor slăbi.

Scorciturile minții

menul tehnic pentru unele dintre aceste obiceiuri bine
te este acela de *schemă*. O schemă, în înțelesul ei cel
neral, este un ansamblu de moduri în care mintea or
ează, înmagazinează și reacționează la o sarcină dată.
nele ne ajută să facem ordine în haosul care ne încon
. Ele intră în funcțiune atunci cînd mintea primește o
ndine de semnale fizice, care pătrund prin intermediul
lor de simț, și este nevoită să le dea un sens. Semnifi
ste faptul că, de asemenea, ele selectează ceea ce este
tant pentru a supune acele aspecte conștientizării noas
dau la o parte ceea ce consideră irelevant — cu alte cu
, schemele hotărăsc ce anume merge către acel compar
t invizibil al minții și ce anume va fi adus la lumină, în
conștientă.

ne oferă de asemenea un cadru pentru a explica ceea
pem și un plan de acțiune ca răspuns. Avem o sche
tru mersul pe bicicletă, de exemplu, sau pentru a face
vare pentru un bilet de avion. Schemele sînt modele
ale experienței noastre. Atunci cînd ne gîndim ce tre
facem ca să cumpărăm un bilet de avion, ne folosim
model care include ceea ce știm despre companiile ae
despre programul lor, despre cărțile de credit, telefon,
i ș.a.m.d. Această hartă mentală ne arată ce avem de
pentru ca acele elemente să fie perfect coordonate, ast
să ajungem la destinația dorită.

fel de modele sînt instrumente esențiale ale minții pen
naviga într-o lume complexă. Le folosim adesea — de
le tot repetăm —, astfel încît, după ce le învățăm și le
an de cîteva ori, nu mai e nevoie să gîndim prea mult
chiar deloc pentru a le pune în practică.

În timp ce deprindem un nou obicei mental — cum să folosim un program de computer, de exemplu — zonele din creier utilizate în acest scop sînt foarte active, cheltuind o mulțime de energie pentru ca circuitele responsabile de acel obicei să fie îmbinate și construite. Dar odată ce ajungem să stăpînim obiceiul, aceleași arii din creier consumă foarte puțină energie pentru a-l practica — doar dacă nu cumva semănați cu mine, și aveți impresia că circuitele necesare pentru a înțelege cum funcționează un computer vă lipsesc! Cînd un obicei mental devine automat, mintea noastră nu face decît să acceseze schema responsabilă pentru acel automatism, fără să mai consume o energie suplimentară. Pînă și noua schemă ajunge să fie înmagazinată în acel compartiment invizibil al minții.

Majoritatea schemelor sînt scurtături eficiente. Eficiența lor, în genere, stă în aceea că nu trebuie să acordăm atenție schemei pe care o executăm. Ele funcționează pur și simplu, acționînd asemeni unor hoarde de spiriduși invizibili, isteți și cu resurse nelimitate, care anticipează orice toană de-a noastră și fac tot ce este necesar, fără ca noi să ne deranjăm pentru amănunte.

Dar atunci cînd vine vorba de o categorie anume — schemele care guvernează obiceiurile noastre emoționale —, apar probleme. Pe tărîmul emoțiilor, schemele pot fi utile, însă unele dintre ele pot fi contraproductive sau chiar nocive. În astfel de cazuri, ajungem să repetăm același model comportamental, despre care mai tîrziu ne dăm seama că nu duce nicăieri, dar pe care, pentru moment, părem incapabili să-l schimbăm într-un fel, pur și simplu refuzăm să luăm în considerare alternativa. Astfel de scheme nocive se potrivesc definiției date de călugărul Achan Amaro: „Impulsul obișnuinței în virtutea căreia sîntem predispuși să facem același lucru din nou, chiar dacă rezultatul e dureros."

Dintre toate obiceiurile mentale, poate că încărcătura emoțională cea mai mare o au acele modele conform cărora gîndim despre noi înșine și despre ceilalți, acele modele conform cărora ne percepem pe noi și pe ceilalți. Aceste scheme personale colorează și definesc cel mai intim teritoriu al vieții noastre. Cînd aceste lentile din mințile noastre sînt clare,

fidele, percepția noastră este aidoma. Dar atunci cînd aceste modele sînt deformate, apar problemele.

Deprinderea obiceiurilor inimii

Vă amintiți probabil că atunci cînd ați învățat să mergeți pe bicicletă, la început v-ați folosit de roți ajutătoare. Apoi ați fost susținut de cineva pînă cînd în cele din urmă ați reușit să mergeți singur. Dar detaliile acestor etape sînt probabil vagi în amintirea dvs., și doar cîteva amănunte sînt vii, în timp ce restul este neclar, fără să se lege de o anumită zi sau de un anumit moment, pe care să le țineți minte.

Același lucru se poate spune și despre obiceiurile emoționale. Nu ne naștem cu astfel de obiceiuri; toate sînt învățate. Am deprins atît de bine aceste obiceiuri, încît episoadele repetate în virtutea cărora le-am dobîndit sînt acum acoperite de ceață.

Cineva care a crescut într-o familie în care neînțelegerile deveneau automat la certuri și injurii a deprins de timpuriu în viață modelul — sau o reacție la acest model — cum ar fi teama de astfel de dezacorduri tocmai pentru a evita certurile. Concomitent cu deprinderea acestui model este asimilat un întreg set de gînduri și așteptări automate cu privire la alte persoane — de exemplu, „Singura cale prin care pot să mă fac auzit este să strig"; „Dacă apare o dispută, trebuie să atac înainte de a fi atacat." Și pentru că probabil nu ne amintim exact ce ne-am ales cu obiceiurile noastre emoționale, la fel cum nu ne mai amintim nici cum am învățat să mergem pe bicicletă, au devenit atît de familiare, încît ni se par naturale.

Aceste obiceiuri emoționale sînt atît de bine învățate, încît funcționează fără ca noi să ne dăm seama și mare parte din forța lor vine tocmai din faptul că sînt inconștiente. Așa cum nu avem cunoștință de faptul că ele s-au format pe măsură ce căpătau treptat contururi și nici nu ne amintim cum anume că ele au devenit obiceiurile noastre preferate, nu ne dăm seama nici de faptul că au ajuns să ne controleze viața. Evident că există o mulțime de factori necunoscuți care ne influențează viața emoțională, inclusiv factorii genetici, cum ar fi temperamentul. Dar pe noi ne interesează aici obiceiurile învățate — și faptul că ne putem schimba.

Depistarea tiparelor ascunse

„Tocmai mă întorsesem dintr-o vacanță și mă simțeam foarte odihnită, așa că am sunat-o pe mama," îmi spunea o pacientă. „M-a întrebat cum a fost și am început să-i povestesc. Dar m-a întrerupt și a început imediat să vorbească despre ea. Asta m-a enervat. M-am gîndit că puțin îi pasă de mine. Întîi m-am întristat, apoi am început să mă înfurii. După doar cîteva minute ne certam din nou și fiecare arunca acuzații la adresa celeilalte. M-am înfuriat atît de tare, încît i-am închis telefonul. Nu știu de ce se întîmplă mereu așa."

Atîta timp cît sîntem prinși în vîrtejul furiei sau al panicii, totul pare confuz, scăpat de sub control, copleșitor și imprevizibil. Dar dacă am putea să facem un pas înapoi, să urmărim derularea unui astfel de episod și să vedem că el decurge aproape identic cu alte nenumărate incidente asemănătoare; așa-numite vîrtejuri emoționale, am recunoaște un tipar ascuns — elementele schemei care stă la baza acelui obicei. Am depista în tot ceea ce facem și spunem cu acea ocazie similarități legate de elementele care declanșează această reacție, în ce privește traiectoria ei și în ce privește gîndurile și sentimentele implicate.

După mai multe luni de analiză a acestor tipare din viața ei, pacienta mea a depistat similarități în felul în care gîndește, simte și reacționează față de mama ei în momentele în care se simte ignorată și a remarcat că manifestă aceleași reacții și atunci cînd are neînțelegeri cu soțul ei. Este vorba de același tipar, același obicei emoțional care se manifestă în ambele relații, ori de cîte ori are sentimentul că celălalt nu este interesat decît de propria persoană și că nu acordă atenție nevoilor sau sentimentelor ei. Acum a înțeles că totul urmează un traseu bine stabilit, de la gîndurile de început la reacția emoțională și culminînd cu răspunsul ei agresiv, exploziv.

În viața emoțională, mare parte din acest haos este cauzat de scheme emoționale profunde, de tipare perceptuale și de reacții adînc înrădăcinate, care ne determină să răspundem iar și iar la aceiași stimuli printr-o înlănțuire tipică de gînduri, sentimente și reacții neadaptate.

Dacă ne folosim atenția contemplativă pentru a urmări obiceiurile emoționale așa cum se manifestă ele, dobîndim o

altă perspectivă asupra elementelor care se ascund dincolo de confuzia noastră emoțională. Așa cum vom vedea cînd vom studia principalele scheme emoționale, putem folosi conștientizarea și empatia în cazul acestor tipare.

Schemele creează o realitate proprie — lucrurile par a fi într-un anume fel, iar noi ne găsim sub vraja lor. Dar recunoașterea acestor tipare ascunse ne ajută să vedem lucrurile mai aproape de ceea ce sînt de fapt — nu mai sîntem constrînși de condiționarea tiparelor, ci ne bazăm pe o percepție mai fidelă. Această perspectivă aruncă o lumină nouă asupra suferinței noastre: recunoscînd modul în care funcționează acel principiu al schemei, nu ne mai simțim atît de neajutorați, nu mai sîntem victimele acelorași vechi reacții. Avem un punct de sprijin, un punct de pornire de unde să începem amenajarea peisajului nostru interior.

PARTEA A DOUA

Lucrurile așa cum ni se înfățișează ele

5

Obiceiul emoțional

Un aforism zen plin de înțelepciune spune așa: *Pentru iubitul o femeie frumoasă este o încîntare; / Pentru un călugăr, ea este o tentație, / Iar pentru un țînțar, o masă bună.* ● Acest aforism spune ceva anume: că felul în care ni se înfățișează lucrurile depinde de lentilele sau filtrul prin care le privim. Unele filtre sînt temporare; altele pot dura o viață, dînd naștere unui mod permanent de a vedea realitatea. ● Cu mult înaintea primului psiholog modern — de fapt, în secolul al V-lea —, înțelepții din Antichitate care au dezvoltat psihologia budistă au analizat schimbările adesea subtile care au loc de la un moment la altul în mintea noastră, mintea fiind cea care modelează felul în care vedem realitatea. Oamenii sînt uneori surprinși să afle că budismul conține un întreg sistem de psihologie — o știință a minții —, care poate fi extrem de util oricui, nu numai budiștilor. ● Acești primi inițiați au observat că stări mentale diferite se află în competiție pentru a ocupa poziția de frunte într-o ierarhie mereu în schimbare. În vreme ce o stare sau alta urcă în această ierarhie, ea dă tonul pentru starea noastră generală de spirit, fie că e vorba de mînie, toleranță sau bucurie. O stare mentală poate dura doar un moment, pînă cînd o altă stare urcă în topul ierarhiei mentale, sau poate deveni o dispoziție permanentă. ● Dacă o stare se prelungește doar cîteva momente și apoi trece, nu apar probleme. Dar atunci cînd o stare de spirit devine o dispoziție fixată, ea poate ajunge să influențeze perspectiva noastră generală asupra lumii. Psihologii budiști din antichitate au observat că oamenii au tendința să capete deprinderi mentale atunci cînd o stare de spirit favorizată ajunge să domine ie-

rarhia noastră mentală. Atunci cînd o anumită stare devine un obicei persistent, ea influențează întreaga personalitate a cuiva. Dacă acea stare predominantă este negativă — agitație sau ostilitate, de exemplu — ceea ce nu era decît o toană de moment devine un haos permanent.

Într-un text budist din secolul al V-lea se spune că oamenii care în cea mai mare parte a timpului sînt mînioși acționează într-o manieră tipică, ce oferă indicii despre starea lor interioară. Poate că fac curat imediat ce simt nevoia, cu nerăbdare sau se plîng mereu de mîncarea care le este servită sau de cît de inconfortabil este patul lor. Din contră, oamenii care în general sînt dezamăgiți vor face curat fără prea multă grijă și vor accepta orbește aproape orice — mîncarea proastă, un pat inconfortabil — pentru că au prea puțin discernămînt ca să mai judece.

În măsura în care furia sau dezamăgirea devine o stare de spirit permanentă, ea modelează realitatea psihologică a persoanei. Dalai Lama vorbește despre un astfel de obicei negativ al minții ca despre o afecțiune mentală, pe care o definește „o distorsiune mentală care tulbură echilibrul minții". Afecțiunea noastră mentală, observă el, „nu creează doar tulburări, anxietate sau nefericire, ci, pe termen lung, produce probleme mai grave."

Stările mentale de inadaptare

Psihologii budiști din Antichitate identificau stări mentale prielnice și neprielnice, sau, în termeni moderni, de adaptare sau de inadaptare. O stare mentală simplă, dar profundă era identificată în funcție de o regulă: se urmărea dacă star

gie, regula modernă de clasificare a unui obicei mental, sau a unei scheme, care poate fi de adaptare sau de inadaptare, este destul de asemănătoare.

O schemă este o combinație puternică de idei și sentimente negative. În încercarea de a evita să cădem în stări mentale conflictuale, deprindem strategii pentru a le eradica. Aceste strategii ne ajută să facem față amenințării unui atac total al schemei, o criză pe care încercăm cu disperare să o evităm.

- elaborăm scheme mentale din nevoia de ADAPTARE
↳ k SOLUȚII la pb. cu c
ne-am confruntat în

Strategiile schemei prind rădăcini pentru că ele ne-au ajutat într-un fel să ne adaptăm. Elaborăm aceste scheme deoarece ele au reprezentat la un moment dat o soluție cel puțin viabilă pentru o anumită problemă cu care ne-am confruntat cîndva în viață — am depus eforturi foarte mari pentru a mulțumi un părinte extrem de critic, de exemplu, sau am devenit excesiv de vorbăreți pentru a uita că nu sîntem luați în seamă de ceilalți copii. Deși ele au fost utile atunci cînd ni le-am însușit, acum nu mai funcționează la fel de bine.

Orice schemă poate fi considerată o încercare deraiată de a satisface o necesitate vitală: siguranța, relația cu ceilalți, autonomia, competența ș.a.m.d. Atunci cînd aceste nevoi sînt satisfăcute, copilul este mulțumit. Însă atunci cînd aceste nevoi vitale rămîn nesatisfăcute, se formează scheme.

Fiecare schemă are propria sa amprentă emoțională, o anume intensitate afectivă, caracteristică, pe care o resimțim atunci cînd aplicăm acea schemă. De regulă sînt reproduse sentimentele pe care le-am trăit pe parcursul evenimentelor traumatizante inițiale, care au prelungit elaborarea schemei. În timpul acestor episoade în care repunem în joc schemele, plonjăm din nou în acea teamă cumplită, ne înfuriem sau cădem pradă depresiei.

Totuși, aceste strategii sau obiceiuri emoționale pot avea cîteva calități importante. De exemplu, oamenii care au dezvoltat schema așa-zis a standardelor severe sînt adesea extrem de disciplinați și de motivați, dacă nu chiar stăpîniți de ceea ce fac. Acest lucru le poate aduce succese foarte mari; sportivii de performanță au, de regulă, întipărită această schemă. Tiparul devine totuși o problemă de inadaptare atunci cînd se solicită pe ei atît de mult încît restul vieții lor are de suferit din acest motiv sau ajung să se extenueze. Ei au nevoie de un anumit echilibru — să înțeleagă că nu au obligația de a reuși în proporție de 120%. Uneori 70 sau 80% e suficient — și, în plus, au dreptul și la o viață personală.

Alți oameni pot suferi de tiparul privațiunii afective. Aceștia au în permanență sentimentul că nu se bucură de iubire, de atenție sau de îngrijire. În consecință, pot dezvolta puternice abilități de a empatiza sau de a oferi afecțiune, care, în sine, sînt calități admirabile. Aceste trăsături devin însă

trăsături de inadaptare atunci cînd acea persoană ajunge să fie, în toate relațiile pe care le are, excesiv de atentă, căutînd de fapt empatie și afecțiune.

Astfel de strategii ale schemei sînt soluții incomplete la dilemele perene ale vieții, sînt moduri în care ne-am învățat să rezolvăm problemele care apar mereu, cum ar fi nevoia de relații apropiate sau de iubire. Fiind soluții parțiale la probleme presante, aceste strategii de supraviețuire îmblînzesc puțin suferința, dar nu rezolvă niciodată problema cu adevărat.

Paradoxul este că schemele se învîrt în jurul unor nevoi stringente, dar ne împing să acționăm și să gîndim în moduri care împiedică satisfacerea acelor nevoi. Ele se perpetuează într-un cerc vicios. De exemplu, cineva care resimte privațiune afectivă și, în consecință, nevoia de relații apropiate și de tandrețe se poate implica la nesfîrșit în relații cu parteneri distanți și rezervați. Ce anume determină acest comportament contradictoriu? Speranța nejustificată că de data aceasta va fi altfel. De data aceasta va găsi un partener care *pare* distant (ceea ce e un lucru familiar, obișnuit, de-al casei), dar care în cele din urmă îi va oferi iubirea și îngrijirea de care are atîta nevoie.

Schemele de inadaptare duc la soluții nevrotice. Pe de o parte, aceste soluții sînt strategii pentru satisfacerea unor nevoi și dorințe omenești fundamentale, cum ar fi nevoia de iubire, de înțelegere, de acceptare. Pe de altă parte, ele sînt contrare propriilor interese, pentru că sabotează orice încercare. Obiectivele lor sînt constrîngătoare, dar metodele sînt nepotrivite.

Răspunsurile de inadaptare

În timp ce vizitam o plajă dintr-o rezervație naturală, am văzut un șir de șapte rățuște, fără rața-mamă, care ieșeau dintr-un iaz din apropiere și alergau clătinîndu-se pe plajă într-un ritm nebun, dezordonat. Ieșiseră din ou doar de cîteva zile și o urmau cu încredere pe cea mai mare dintre ele, care părea la fel de pierdută și de dezorientată ca și celelalte.

Probabil că la un moment dat au sesizat îngrijorarea noastră, a celor de pe mal, care le văzuserăm în ce stare erau. Au lipăit împleticindu-se către noi, căutînd pe vreunul pe care să-l poată lua drept mamă. Pentru o vreme, s-au oprit asupra

unei femeie al cărei păr blond, cu rădăcinile mai închise la culoare, avea nuanța puțului lor și care le amintea probabil de propria lor mamă.

Pe cînd îi strîngeam cu grijă într-un prosop de plajă, ca să le dăm drumul din nou în iazul de lîngă pădure, de unde veniseră, am simțit dintr-o dată cu acuitate panica ce trebuie să-i fi cuprins în timp ce-și căutau peste tot mama.

M-am trezit gîndindu-mă la aceia dintre pacienții mei care aveau o teamă puternică de abandon. Dincolo de nevoia disperată de a fi salvați, pe care o resimt mulți oameni care suferă de această problemă emoțională, se găsește o panică atît de acută, încît pare a fi vorba despre o luptă pentru supraviețuire, de teama de a fi anihilat.

Dar pentru acele biete rățuște, teama părea acceptabilă, un răspuns adecvat în fața pericolului în care se găseau, pentru că mama lor nu era ca cu ele să le protejeze. Însă în cazul celor care suferă de teama de abandon, sentimentele care odinioară erau acceptabile pot reveni, cu toate că în situația mai nouă ele nu mai sînt justificate. Aceasta rămîne o distincție justificată: răspunsurile tip schemă sînt reacții exagerate, nu reacții corecte în situații dificile.

Dacă explorăm tiparele emoționale, trebuie să reținem că multe dintre reacțiile noastre emoționale, dacă nu chiar majoritatea, sînt adecvate situației. Ele devin reacții de inadaptare doar atunci cînd ele nu mai sînt potrivite în situația dată.

De exemplu, am lucrat la un moment dat cu o pacientă care avea o relație cu un bărbat care o agresa fizic; după ce ea a pus capăt relației, el a amenințat-o cu o armă. Teama ei față de el era realistă. Reacția ei — de a obține un ordin de restricție împotriva lui — a fost perfect justificată. Dar în același timp, în relația ei cu el acționaseră diverse scheme, în special teama de abandon, care o făcuse să rămînă lîngă el în ciuda agresiunilor suferite. Aceste obiceiuri sînt diferite de restul repertoriului nostru emoțional, tocmai în virtutea caracterului lor de neadaptare.

Caracterizarea obiceiurilor distructive

Să punem în contrast o schemă emoțională de adaptare cu una de inadaptare. Un copil care este iubit foarte mult și bine

îngrijit, de exemplu, va crește cu o schemă de adaptare foarte bună, pe care psihanalistul Erik Erikson a numit-o încredere în sine fundamentală. Pe parcursul vieții, acest om va avea tendința să presupună că oamenii și universul nu reprezintă nici o amenințare pentru el. Va considera că oamenii sînt demni de încredere, cu excepția cazului în care se dovedesc nedemni. Oamenii care în genere sînt încrezători își fac prieteni mult mai ușor, pentru că abordează oamenii cu bunăvoință, gîndind cele mai bune lucruri despre ei. Din aceleași motive, au tendința să aibă relații stabile.

În schimb, un copil care este agresat în primii săi ani de viață are toate șansele să dezvolte o puternică schemă de inadaptare: neîncrederea. El va presupune că oamenii nu sînt de încredere, că nu au intenția de a-i satisface dorințele și se va grăbi să interpreteze acțiunile lor neutre sau chiar pozitive ca pe niște amenințări sau ca pe o dovadă a faptului că presupunerea sa inițială era corectă. În copilărie, acest comportament ar fi o reacție adecvată de autoprotejare. Însă adulții care manifestă această neîncredere generală și abordează semenii cu suspiciune au dificultăți în a lega prietenii și în a menține relații apropiate. Deoarece ei se grăbesc să vadă ostilitate sau negativism în faptele oamenilor, cele mai apropiate relații ale lor devin cîmpuri de luptă.

Această neîncredere este atitudinea pe care de fapt o au bătăușii în școală: ei interpretează în mod greșit atitudinea neutră a cuiva, considerînd-o o amenințare și atacă, pornind de la presupunerea falsă că sînt amenințați. O dinamică similară urmează gîndirea acelor soți care își bat soțiile: ei suferă de o intensă teamă de abandon — se tem că soția îi va părăsi. Astfel, soțul își creează un radar al suspiciunii care percepe un abandon simbolic în orice act inofensiv al soției, cum ar fi părăsirea camerei de către aceasta atunci cînd are loc o ceartă. Acel simplu act — și interpretarea lui greșită un abandon — trezește în soț sentimente ca durerea, mînia și o reacție violentă nejustificată. Astfel, schema neîncrederii generale afectează relațiile cotidiene și îi împinge pe oameni către un teren ostil și primejdios.

Această caracterizare a obiceiurilor emoționale distructive este o continuare contemporană a obiectivului pe care și l-au

asumat savanții din lumea antică a budismului timpuriu, care vorbeau de *anusayas*, sau tendințele latente ale minții, care ies la iveală în timpul unor episoade de tulburare mentală și emoțională. Psihologii budiști au înțeles că, deși aceste tendințe nu ne controlează viața, potențialul lor de a deveni active le face comparabile cu un cîmp mental minat. La cea mai mică greșeală, cădem în acest haos emoțional și în confuzie mentală.

În mod similar, psihologii moderni vorbesc despre scheme ca fiind sisteme de înmagazinare, care conservă elemente emoționale specifice învățate — resentimentul pe care îl avem atunci cînd considerăm că am fost tratați nedrept, de exemplu, împreună cu gama de comportamente corespunzătoare la care am învățat să fim sensibili, ca și modul în care am învățat să reacționăm atunci cînd considerăm că sîntem tratați astfel. Aceste sisteme de înmagazinare nu fac doar să conserve ceea ce am învățat, ci continuă să asimileze ceea ce experimentăm în viață. Aceste tipare sînt adormite și așteaptă un moment în care să se întîmple ceva care să readucă în minte acea schemă. Apoi, sentimentele vechi și răspunsurile vechi reapar în mod automat.

Fie că se datorează temperamentului, fie unei sincronizări favorabile, unii copii se dovedesc mai rezistenți decît alții, depășind faza timpurie a vieții aproape fără să fi dezvoltat nici o schemă, în vreme ce un altul poate să crească împovărat de o mulțime de astfel de tipare. Unul dintre motive poate fi acela că, din punct de vedere psihologic, fiecare copil crește într-o familie diferită: de exemplu, e posibil ca fratele mai mare să fi plecat deja de-acasă atunci cînd divorțul părinților face ca fratele mai mic că crească fără unul dintre părinți.

Conflictele interne

Într-o anumită măsură, schemele noastre reprezintă posibilități la care am renunțat. Abraham Maslow exprimă foarte sugestiv acest lucru: „Dacă singura cale de a conserva sinele este de a-i pierde pe ceilalți, atunci copilul tipic va renunța la sine." Unele scheme — și modurile în care am învățat să reacționăm la ele — reprezintă modul în care ne-am sacrificat potențialul, făcînd un tîrg pentru a menține legăturile cu ceilalți.

Sarcina de a clasifica modelele și înclinațiile mentale care ne modelează realitatea zilnică este o provocare continuă pentru psihologie; David Shapiro, elevul lui Erik Erikson, a oferit o altă configurare interesantă a acestui teritoriu intim. Concentrîndu-se asupra obiceiurilor perceptive ale oamenilor, Shapiro a identificat ceea ce el a numit *stiluri nevrotice* — modalități distincte și deformate de a percepe și de a acționa.

Stilurile teoretizate de Shapiro, o tipologie a schemelor perceptive, reprezintă un fel de înnoire modernă a listei întocmite de budiști în secolul al V-lea, ce conținea tipurile mentale și tendințele lor. De exemplu, oamenii despre care Shapiro spune că au un stil compulsiv se fixează în mod rigid asupra unor detalii și își îndeplinesc cu responsabilitate *obligațiile*, în loc să manifeste spontaneitate sau independență; e ca și cum ar cerceta permanent cartea cu reguli de viață pentru a căpăta instrucțiuni. În schimb, cei care au un stil isteric reacționează impulsiv la primele impresii, ignorînd detaliile sau chiar faptele; ei urmăresc o situație ca și cum ar parcurge titlurile din ziare, fără a da atenție articolelor care conțin explicațiile acelor titluri. Iar oamenii cu un stil paranoid privesc lumea cu suspiciune; ei au o perspectivă asupra vieții asemănătoare cu o conspirație de tip ziar de scandal, urmărind cu vigilență orice indiciu care să le confirme așteptările.

Astfel de lentile mentale fac lucrurile să ni se înfățișeze într-o manieră foarte diferită față de ceea ce sînt de fapt, deturnîndu-ne atenția, memoria și percepția, astfel încît ele să fie adecvate predispoziției mentale. Atunci cînd lentilele sînt încastrate în perspectiva noastră intimă asupra sinelui și asupra celorlalți, ele nu alterează doar ceea ce vedem, ci și întreaga noastră viață.

Să luăm un exemplu de schemă de inadaptare în acțiune. Un bărbat se teme în secret că toate femeile îl vor respinge. Se simte ca un băiețel slab, lipsit de calități, care nu poate obține dragostea femeii pe care o dorește și o idealizează.

Își ascunde această temere în spatele unei fațade: aceea a unui bărbat puternic, viril. Sub această deghizare, el se simte suficient de încrezător pentru a începe o legătură romantică și a o cuceri pe femeia pe care o idealizează.

Pe măsură ce relația evoluează, ea formulează pretenții pe care el le consideră exagerate — privind loialitatea, timpul și atenția lui. Dar în profunzime, el se simte slab și lipsit de calități, incapabil să corespundă cerințelor ei. Așadar, el o reevaluează — poate că, la urma urmei, nu e chiar atît de perfectă. Începe să-i vadă limitele, să fie grosolan cu ea, vrea să o părăsească. Ea reacționează la respingerea lui cu lacrimi, suferință, furie. El se simte și mai nepotrivit pentru ea și, în cele din urmă, pleacă.

După ce o părăsește, se simte singur. Își dorește o altă relație cu o femeie. Dar în secret se teme că nici o femeie nu îl va accepta. Se simte din nou ca un băiețel slab, lipsit de calități, care nu merită iubirea femeii pe care o dorește...

Și tot așa schema acestui bărbat se derulează la nesfîrșit. El este un specimen analizat prin eforturile unei echipe de cercetători, conduse de dr. Mardi Horowitz, psihiatru la University of California. Acest specimen este doar unul dintre sutele scoase la lumină în decursul a mai mulți ani de cercetări laborioase privind tiparele interpersonale de inadaptare, cum le numește dr. Horowitz. El consideră că aceste tipare de viață sînt rezultatul opiniilor deformate pe care oamenii le au despre sine și despre cei care fac parte din viața lor — inclusiv cele ale nefericitului bărbat care se crede un băiețel slab și lipsit de calități.

În cazul fiecăruia dintre noi, o schemă favorită — mult prea adesea de inadaptare — reapare iar și iar în gîndurile și cuvintele noastre și chiar în visele noastre. Unele dintre aceste fixații sînt o parte atît de importantă a concepției generale și a istoriei personale a cuiva, încît acționează ca niște scenarii pe care acea persoană pare predestinată să le repete în toate relațiile pe care le are. Aceste conflicte interne au cîteva teme care sînt traduse în act în cele mai importante relații ale unei persoane.

Anatomia unui conflict intern

Fiecare conflict intern are trei părți, spune dr. Lester Luborsky, care, împreună cu echipa sa de la University of Pennsylvania, a identificat aproximativ 30 de fixații care apar cel mai frecvent. Fiecare conflict presupune o dorință sau o

nevoie; un răspuns tipic, pe care persoana respectivă îl anti-pează; și reacția tipică pe care o are acea persoană la răspun-sul respectiv. Cele mai des întîlnite dorințe aflate la baza ace-stor conflicte interne sînt următoarele trei: vreau să fiu înțeles, să existe empatie față de mine și să fiu văzut așa cum sînt; vreau să fiu respectat, apreciat și tratat în mod corect; vreau să am o părere bună despre mine, să am încredere în mine.

Astfel de dorințe sînt, desigur, universale; toată lumea le are. Conflictul apare în urma contactelor cu ceilalți, pentru că individul ajunge să se aștepte ca și viitoarele relații, în gene-ral, să fie similare. Într-o schemă de inadaptare, cealaltă per-soană pare să se împotrivească dorinței sau nevoii persoanei în cauză. De aici rezultă o listă disperată de răspunsuri anti-cipate, incluzînd, de exemplu, certitudinea că celălalt va fi in-sensibil și nepăsător față de sentimentele mele, că celălalt va profita de mine sau că celălalt mă va umili.

E de la sine înțeles că un astfel de răspuns va provoca o re-acție de respingere și dezamăgire, furie și resentiment sau un sentiment de zădărnicie și neputință.

Aceste rețete care duc la distrugerea relațiilor apropiate se formează de timpuriu și persistă cu variații minore de-a lun-gul întregii vieți. Luborsky împrumută o analogie din litera-tură: „intriga fanteziei rămîne aceeași, deși caracterele și si-tuațiile variază". Aceste intrigi sînt atît de puternice, încît aceleași episoade se joacă cu prietenii, cu iubiții, cu parte-nerii, cu colegii de serviciu. Ele ajung chiar să dicteze interacțiu-nile subtile dintre pacient și terapeut, pe care psihanaliștii le numesc transfer și contratransfer, căci terapeutul joacă rolul simbolic al celuilalt, într-o repunere în scenă a aceleiași melo-drame vechi și familiare.

Forța cu care o schemă de inadaptare acționează într-o re-lație apare cu claritate într-un episod istorisit de o femeie la un seminar. Schema ei profundă o determina să tînjească după contact afectiv, chiar dacă mereu se temea că nu va avea parte de el; în consecință, era extrem de sensibilă la orice in-diciu că ar fi ignorată. „Am venit acasă de la muncă nerăbdă-toare să stabilesc cumva o relație cu soțul meu", spunea ea, „voiam doar să petrec ceva timp cu el, să ne simțim apropiați. Dar cînd am ajuns acasă, el era în camera de zi, lipit de ecra-

televizorului și urmărind un meci de fotbal, iar hîrtiile pe le adusese de la birou erau împrăștiate peste tot în jurul Abia dacă m-a observat. Întotdeauna anticipez faptul că va ignora, că nu îi pasă de mine sau de relația noastră, iar s-a confirmat din nou."

Reacția ei repetată era de a se înfuria și de a se retrage: că am ieșit val-vîrtej și m-am dus la cumpărături. Am patru ore, știind că asta îl va enerva. Și, evident, atunci am ajuns acasă am avut o ceartă de proporții. Așa se în-plă mereu."

Obiceiurile tipice de inadaptare

Cînd mă gîndesc la obiceiurile de inadaptare, îmi amin-esc de puzzle-urile pentru copii, în care contururile unei fi-guri sînt camuflate într-un desen mai mare. Provocarea con-stă în a descoperi figura camuflată. La fel, tiparele noastre emoționale de inadaptare sînt ascunse de peisajul complex și confuz al întregii noastre vieți.

Pentru a lucra cu ele, trebuie mai întîi să le depistăm. Din acest motiv, este extrem de util să avem o hartă care să ne dea indicii cu privire la trăsăturile lor cheie. Nu vreau să simpli-fic aceste tipare, dar avem nevoie de un cadru conceptual pentru a deosebi tiparele în toată această confuzie. Clarifica-rea este esențială în procesul de eliberare de sub stăpînirea acestor tipare.

După facultate, am studiat cu un psiholog care dezvoltase un sistem de psihologie descriptivă pentru clasificarea aces-tor tipare. Acest sistem și alte sisteme pe care le-am studiat mi-au dovedit importanța unei hărți sau a unei metode în sortarea obiceiurilor noastre de inadaptare.

Apoi, la mijlocul anilor '80, mă aflam într-un cerc de co-legi care făceau studii de caz; studiile noastre au contribuit la ideile doctorului Jeffrey Young, care a dezvoltat un model al schemelor de inadaptare. La acea vreme, dr. Young — asociat al doctorului Aaron Beck, cel care a elaborat terapia cogniti-vă — urmărea o nouă direcție de dezvoltare. Se aventura din-colo de granițele tradiționale ale terapiei cognitive, către acel teritoriu din psihologie acoperit de regulă de terapiile psi-ho-dinamice de lungă durată: dorea să îi ajute pe oameni să

își modifice obiceiurile emoționale distructive adînc înrădăcinate, care se perpetuaseră în viața lor de adulți provenind din experiențele formative din copilărie.

O privire sinceră asupra propriei persoane

Dr. Young continuă să-și rafineze și să-și dezvolte modelul acestor tipare de viață negative (dacă vreți să aflați mai multe despre modelul schemei, pus la punct de el, citiți *Reinventing Your Life* [*Reinventați-vă viața*]). De-a lungul activității mele de psihoterapeut, am descoperit că anumite descrieri, bazate pe modelul lui, includ cele mai frecvente scheme întîlnite la pacienții mei — ceva asemănător unei liste generice de obiceiuri mentale de inadaptare.

Pe măsură ce veți citi aceste descrieri, veți recunoaște probabil tipare existente în viața dvs. Această recunoaștere este foarte utilă, dar trebuie echilibrată de o perspectivă mai largă asupra sănătății noastre generale. Într-un anumit grad, mulți dintre noi am deprins niște tipare emoționale de inadaptare de-a lungul vieții. Dar așa cum ne amintește Jon Kabat-Zinn, „în noi există mult mai multe lucruri bune decît rele". Contemplația ne oferă o cale de a intra din nou în contact cu aceste lucruri bune fundamentale, chiar atunci cînd „ceea ce e rău" s-a extins.

O schemă de inadaptare poate fi considerată un fel de ceață mentală sau un fel de nor emoțional. Ele ne pot umbri mintea pentru o vreme, dar cu toate acestea, întunecă numai temporar claritatea și deschiderea naturii noastre autentice. Contemplația ne ajută să avem o perspectivă mai largă în timp ce explorăm norii emoționali. Ea ne asigură un unghi de vedere mai amplu, astfel încît să vedem întinderea cerului din jurul norilor. Putem afla mai multe despre aceste tipare fără a le da mai multă forță, fără a ne lăsa copleșiți de ele sau fără a mai fi definiți în întregime de convingerile limitate pe care aceste tipare mentale le inoculează.

Dacă vă recunoașteți în oricare dintre aceste scheme de inadaptare, nu sînteți singurul: mulți, dacă nu majoritatea dintre noi au fost modelați astfel, într-o oarecare măsură. Aceste tipare emoționale pot fi considerate încercări de a depăși aspecte dureroase ale vieții noastre, de a evita emoțiile traumatizante, dezvoltînd strategii de supraviețuire. Dintr-o nevoie exagerată de compensație, de exemplu, ne implicăm în manevre care împing schema pînă la exces, aceasta fiind o modalitate de a ne asigura că schema nu ne va lăsa baltă. Dacă o evităm, e ca și cum ne-am furișa pe lîngă ea pentru a nu o activa. Atunci cînd aplicarea unor astfel de strategii este încununată de succes, suferința noastră este pentru moment atenuată.

Diversele strategii sugerează faptul că aceeași schemă se poate manifesta în maniere diferite în comportamentele a doi oameni diferiți. De fapt, chiar frații care au crescut în același mediu emoțional pot adopta stiluri diferite de a face față situației în care, să zicem, au pierdut un părinte în urma unui divorț, a abandonului sau a morții.

Un copil poate adopta o strategie de compensare împinsă la extrem, devenind foarte dependent și căutînd siguranța în relațiile de mai tîrziu; altul poate avea o atitudine de evitare, încercînd să nu se atașeze de alții, ca nu cumva și aceștia să-l părăsească și să-l facă să sufere, așa cum i s-a întîmplat în copilărie. În ambele cazuri, strategiile sînt elaborate ca modalități de a evita retrăirea sentimentului insuportabil de a fi abandonat.

Motivul pentru care cineva alege un stil de supraviețuire, în vreme ce altcineva optează pentru un alt stil nu este clar. În unele cazuri, poate fi vorba de diferența de temperament; în altele, de alegerea inconștientă a modelului (care poate fi un părinte sau un frate).

Vă sfătuiesc să dați dovadă de compasiune atunci cînd întreprindeți această călătorie interioară. Este nevoie de curaj pentru a privi cu sinceritate în acel compartiment secret al minții noastre. Fiți îngăduitori cu voi înșivă.

Amintiți-vă, de asemenea, că fiecare strategie de supraviețuire este, într-un fel, o soluție utilă la o problemă întîlnită în viață. Toate au, sau au avut la un moment dat, aspecte atrăgătoare. Dar de regulă, soluțiile care au funcționat destul de bine pentru început odată cu timpul s-au împietrit, au înghețat, au fost aplicate iar și iar, ajungînd să nu mai funcționeze atît de bine.

868329

Datorită variațiilor strategiilor de supraviețuire, o schemă dată se poate manifesta diferit, în funcție de abordarea pe care cineva o consideră eficientă. În descrierile tiparelor schemelor din acest capitol și din capitolul următor, voi menționa unele dintre modurile tipice în care se manifestă aceste strategii, astfel încît să vă fie ușor să le recunoașteți în propriul dvs. comportament. Dar rețineți că fiecare dintre noi e unic, astfel încît e posibil ca descrierile date să nu se potrivească perfect tiparelor dvs.

Scoaterea la lumină a acestor tipare ascunse aduce un aer de schimbare, ca redecorarea unui pod vechi al minții. Dar așa cum se întîmplă și cu vechiturile prăfuite din trecutul nostru, pe care le găsim în pod, de unele ne vine greu să ne despărțim, chiar dacă nu ne mai sînt de nici un folos. Uneori, preferăm să închidem ușa de la pod și să amînăm confruntarea cu acele tipare pentru o altă zi — sau să nu ne confruntăm deloc cu ele. Dar dacă alegeți momentul prezent pentru confruntare, atunci această călătorie interioară vă oferă șansa de a vă trăi viața în mod autentic, și nu așa cum o vedeți prin lentilele deformante ale obiceiurilor emoționale.

Abandonul ● „Aveam 3 sau 4 ani atunci cînd tatăl meu, care mă adora, a suferit un atac de cord, își amintește o pacientă de-a mea. Fratele meu, care avea 7 ani, plîngea, iar atunci cînd l-am întrebat ce s-a întîmplat, mi-a spus că tatăl nostru a murit. Din acel moment, m-am simțit singură. Mama mea era întotdeauna prea ocupată cu casa și cu serviciul; m-am simțit abandonată și de ea. De atunci, întotdeauna am simțit nevoia de a avea siguranța că cei din viața mea nu mă vor părăsi. Chiar și acum, de cîte ori ei fac ceva care poate semăna cu un abandon — nu mă sună imediat sau întîrzie la o întîlnire — mă simt rănită și apoi mă întristez. Uneori, vreau pur și simplu să renunț la relație, chiar dacă în realitate nu e nimic în neregulă."

La originea fricii de abandon stă teama permanentă că oamenii ne vor lăsa singuri. Acest tipar își poate avea rădăcinile într-o experiență reală din copilărie, cînd am fost părăsiți de către un părinte care a murit, de exemplu, sau care a plecat după divorț.

Dar abandonul nu trebuie să fie neapărat real; un abandon simbolic, precum mutarea dintr-un loc în altul sau faptul de a avea un părinte instabil, pe care nu se poate conta sau care este distant din punct de vedere afectiv, poate avea același impact emoțional. Un părinte care nu-i este de ajutor copilului, care nu are grijă de copil în mod constant, care este imprevizibil sau alcoolic, care uneori este bine dispus și alteori furios și înspăimîntător poate de asemenea să provoace această teamă de abandon.

Pentru oamenii cu această schemă, posibilitatea de a rămîne singuri trezește o tristețe profundă și un sentiment de izolare. Teama și panica ce rezultă sînt emoții tipice ale tiparului abandonului.

Reacția automată a unui copil mic în fața temerii că un personaj-cheie din viața lui îl va părăsi este, bineînțeles, aceea de a se agăța mai puternic de acea persoană. Acest impuls este natural pentru un copil. Dacă mai tîrziu continuă să se agațe în același fel sau caută în mod constant reasigurări că cineva va rămîne lîngă el sau că va fi dependent de el, nu face decît să creeze un antidot imaginar pentru teama de abandon. Un astfel de obicei se formează de timpuriu; de regulă, la început impulsul de a se agăța este o adaptare pozitivă, o cale prin care copilul își calmează temerile, căutînd o reasigurare care să-l aline și să-i confirme faptul că lucrurile stau la fel.

Dar această atitudine de a te agăța va fi deplasată atunci cînd, în viața adultă, aceeași teamă va apărea iar și iar în relațiile cele mai apropiate. Strategia de compensare împinsă la extrem în abandon poate duce la un atașament anxios; persoana va avea nevoie de o reasigurare constantă că relația este stabilă și sigură. Dar această nevoie constantă de reasigurare poate deveni uneori o profeție care se împlinește singură, alungînd partenerul.

Cineva și-a format o schemă a abandonului poate ajunge un fel de paznic al relației, îngrijorîndu-se că, dacă barca se va clătina măcar puțin, partenerul îl va abandona în favoarea altcuiva. O strategie de evitare poate determina o astfel de persoană să facă un compromis, acceptînd o relație nocivă — tot din teama că partenerul va pleca. Sau se poate adapta, pă-

răsind relația înaintea celuilalt — o altă cale de a evita teama de abandon.

Pentru a evita sentimentele trezite de singurătate, cineva care are schema abandonului poate fi într-o continuă urmărire pentru a identifica următorul partener de care să se agațe, încercînd totdeauna să se protejeze de groaza de a fi singur. Această disperare îl face să insiste prea mult încă de la început putul relației, căutînd nebunește să petreacă fiecare moment cu celălalt sau să se mute împreună atunci cînd partenerul nu este încă dispus pentru astfel de angajamente. În același timp, această persoană este extrem de sensibilă la orice semn că celălalt ar putea să o părăsească și este mereu gata să aducă o acuzație născută din gelozie, invocînd o altă iubire a celuilalt.

Această schemă face ca persoana să se fixeze asupra unor semne conform cărora celălalt va pleca, deformîndu-le astfel încît ele să sugereze faptul că relația lor s-a încheiat. O astfel de persoană este extrem de supărată atunci cînd trebuie să se separe chiar și pentru o scurtă perioadă de timp de partener, atunci cînd, de exemplu, acesta trebuie să plece pentru o zi într-o călătorie de afaceri. Schema declanșează o frică ce susține că partenerul nu se va mai întoarce niciodată — este o frică primară, la fel de puternică precum cea a unui sugar.

Sentimentele trezite de o despărțire temporară sau de încheierea unei relații apropiate într-o persoană care și-a format schema abandonului sînt mult mai puternice decît cele pe care le-ar avea alți oameni. Posibilitatea abandonului poate declanșa o panică foarte acută, similară cu teama resimțită de un copil care s-a pierdut de părinți într-un parc de distracții.

Dacă recunoașteți acest tipar în comportamentul dvs., aceasta vă va putea ajuta să înțelegeți faptul că e posibil să fiți singur și mulțumit în același timp, în loc să vă simțiți izolat și disperat. Veți înțelege aceasta pe măsură ce veți analiza gîndurile care vă alimentează teama de abandon. Oamenii care resimt frica de abandon trebuie să înțeleagă că se vor descurca și singuri, că au resursele interne pentru a-și satisface singuri necesitățile și că nu li se va întîmpla nimic rău dacă cineva îi va părăsi. Pentru a vă vindeca, este bine să acordați o atenție deosebită sentimentelor ce pot fi declanșate chiar și de un abandon simbolic — sensibilitatea exagerată față de sepa-

rea sau de ideea de a fi părăsit, atașarea disperată de alți oameni, groaza de a fi izolat, astfel încît să depistați această schemă în momentul în care ea se manifestă. Vă veți putea vindeca dacă veți înfrunta teama de abandon și vă veți schimba în mod activ tiparele comportamentale în relațiile dvs., dar și dacă veți găsi un partener stabil. Pe parcursul vindecării, este important să învățați să credeți că nu veți fi abandonat.

Privațiunea ● Una dintre pacientele mele, fiica unor părinți alcoolici, se simțea de regulă ignorată atunci cînd era copil. „Mesajul pe care l-am primit în copilărie", spunea ea, „este acela că atunci cînd spui ce vrei nimeni nu te aude și nici măcar nu vrea să fie lîngă tine. Din acest motiv mi-e greu să spun ce vreau în căsnicia mea. Mă simt foarte vulnerabilă ori de cîte ori vorbesc despre nevoile mele afective."

„Nevoile mele nu vor fi satisfăcute" — acest enunț rezumă convingerea intimă presupusă de schema privațiunii. Această problemă apare deseori în copilărie, atunci cînd unul dintre părinți sau ambii sînt atît de preocupați de propria lor persoană — de munca lor, de propria nefericire, de o problemă precum alcoolismul sau de o altă activitate constantă —, încît pur și simplu nu remarcă sau par a nu fi prea interesați de nevoile afective ale copilului lor. La vîrsta adultă, schema privațiunii îi face pe oameni să fie hipersensibili la orice semn că nu ar fi băgați în seamă sau că nu sînt ajutați, în special în relațiile lor cele mai apropiate. Adesea, semnele de acest fel pot chiar activa schema privațiunii.

Sentimentele profunde trezite de schema privațiunii sînt tristețea și deznădejdea, care se nasc din convingerea unei persoane că nu va fi niciodată înțeleasă sau luată în seamă. Chiar dacă sînt adulți, cei care manifestă această schemă se simt ca niște copii neglijați, înfuriindu-se adesea din cauza faptului că nevoile lor sînt ignorate. Furia ascunde, de fapt, sentimentele de însingurare și tristețe.

Rădăcinile tiparului privațiunii din copilărie pot fi variate. Pentru unii, privațiunea poate fi generată de lipsa de hrană, căldură sau afecțiune. Alții nu au avut parte de înțelegere pentru că nimeni nu a încercat să le înțeleagă sentimentele, să le asculte cu adevărat grijile și temerile sau să le acorde o

atenție necondiționată. În unele cazuri, a fost vorba pur și simplu de absența unei îndrumări sau a unor sfaturi de care copilul avea nevoie.

Strategiile schemei privațiunii sînt numeroase. O pacientă, de exemplu, devine furioasă și ranchiunoasă și acuză pe oricine o face să se simtă ignorată. Însă din cauza atitudinii ei de a pretinde prea mult, familiei îi vine greu să încerce să-i înțeleagă sentimentele.

Un alt pacient care-și formase schema privațiunii era extrem de amabil, făcîndu-le oamenilor favoruri, chiar dacă asta însemna să se întrerupă din activitățile lui. Dar în ciuda cercului larg de prieteni apropiați pe care îi avea, se simțea mereu jignit, pentru că aproape nimeni nu depunea eforturi pentru a fi la fel de atent și de amabil cu el. Dacă avea nevoie de ceva, se întrista pentru că nimeni nu remarca acest fapt și nu venea să-l ajute — deși doar el își cunoștea problemele. Era ca și cum s-ar fi așteptat ca oamenii să îi citească gîndurile și să simtă ce probleme avea el fără a se lăsa păcăliți de expresia pe care el o afișa și conform căreia totul era în regulă.

Prima pacientă era prea insistentă în încercarea ei de a face ca nevoile să-i fie satisfăcute, în timp ce al doilea era prea ascuns. Aceeași schemă, răspunsuri diferite — dar cu același rezultat: dezamăgirea.

Oricît de multe ar face oamenii pentru cei care suferă din cauza privațiunii, niciodată nu va părea să fie suficient, așa încît cei suferinzi de fapt îi alungă pe oameni cu pretențiile lor constante. Uneori, ei cred că ceilalți ar trebui să le simtă nevoile, fără să li se vorbească despre acestea. Sau pot deveni excesiv de îngăduitori cu sine, cheltuind mult mai mult decît își pot permite pentru propriile nevoi sau mîncînd mai mult decît au nevoie, într-o încercare de a-și oferi singuri îngrijirea după care tînjesc. Însă nici una dintre aceste soluții nu le satisface adevărata nevoie, aceea de afecțiune.

În schimb, mulți copii care sînt crescuți de părinți neglijenți învață, ca și cel de-al doilea pacient al meu, să fie asemeni părintelui atent pe care nu l-au avut — ei devin niște mici adulți precoce, comportîndu-se uneori cu părintele indiferent ca un „părinte" bun. Acești copii învață de timpuriu

dacă vor să aibă parte de îngrijire, ei sînt cei care trebuie să-i asigure.

În vreme ce această strategie îi ajută să ajungă adulți, obiceiul pe care l-au deprins, acela de a fi întotdeauna cel care are grijă de toate, le creează probleme. De exemplu, cel care are în mod constant grijă de nevoile celuilalt rareori își va dezvălui propriile nevoi. Dar cei în cauză se simt vinovați imediat ce li se pare că nu fac destul, oricît de mult ar face în realitate. Ei își doresc cu disperare să aibă parte de atenție în aceeași măsură în care o acordă, dar de teamă că nu o vor primi dacă își vor mărturisi dorințele, ei au veșnic o mască de bună dispoziție și par mereu plini de energie.

Par să se descurce atît de bine, încît nu au nevoie de nimeni care să se îngrijească de ei. Oamenii nu văd nici un motiv pentru care să se îngrijoreze în legătură cu o persoană atît de echilibrată. De multe ori, oamenii cu schema privațiunii își aleg meserii în care să poată fi de ajutor — muncă socială, asistență medicală, psihoterapie. Cînd un astfel de ajutor este motivat de schemă, el poate avea rezultate dezastruoase, mai ales dacă acea persoană depune eforturi atît de mari, încît se epuizează.

O variantă a strategiei de evitare în cazul schemei privațiunii poate fi observată la aceia care se protejează ca să nu sufere într-o relație ținîndu-i pe ceilalți la o oarecare distanță. Acești oameni sînt distanți într-o relație și nu își dezvăluie niciodată adevăratele sentimente sau nevoi, din teama că oricum nu vor fi satisfăcute. Acest tipar, învățat ca strategie de apărare în copilărie, îi protejează pe oameni de retrăirea suferinței îndurate atunci cînd nevoile nu le-au fost satisfăcute.

Lentilele deformante ale schemei privațiunii se fixează asupra semnelor neglijării. Din acest motiv, ei se simt dezamăgiți la cel mai mic semn că nu au fost luați în seamă de către cineva, care, de altfel, este destul de atent; el ignoră toate dovezile numeroase, care atestă că celălalt este sensibil la nevoile lor. Această distorsiune dă naștere unui lanț de dezamăgiri cronice într-o relație.

Dacă recunoașteți această schemă a privațiunii și în comportamentul dvs., este bine să încercați să aflați în ce fel relațiile vă sînt modelate de nevoia de afecțiune. Contemplația,

vom vedea, oferă un instrument puternic pentru conștientizarea acestei scheme, astfel încît ea să nu mai acționeze ca o călăuză invizibilă. Deși vi se pare că cei din jur vă privează de anumite lucruri, trebuie să fiți capabil să primiți dragostea și atenția pe care de fapt ei sînt gata să le ofere — dacă li se dă ocazia. Trebuie să vă conștientizați tendința de a deforma interpretarea dată acțiunilor celorlalți — de exemplu, dacă aveți impresia că oamenii se așteaptă să faceți mereu ceva pentru ei, trebuie să învățați să nu mai gîndiți astfel și să vedeți dacă nu cumva oamenii se bucură să se afle în compania dvs. fără să aștepte ceva. Din punct de vedere emoțional, e posibil să simțiți nevoia de a jeli, de a fi trist pentru că nu ați primit îngrijirea sau atenția cuvenite atunci cînd erați copil. Puteți de asemenea să vă schimbați comportamentul — de exemplu, puteți începe să le comunicați celorlalți care sînt nevoile dvs. în mod clar și adecvat sau puteți căuta parteneri de viață care să aibă o anumită disponibilitate afectivă.

Subjugarea ● „Mama mea era extrem de dominatoare", mi-a spus o femeie la un seminar. „Ea lua toate deciziile în locul meu, chiar și atunci cînd eram adolescentă. Eu nu aveam nici un cuvînt de spus. Ea îmi alegea pantofii, hainele, fără să mă întrebe vreodată ce-mi place. Totul trebuia să fie cum spune ea. Acum, în relațiile mele, nu pot niciodată să spun ce vreau. Pur și simplu accept ceea ce vrea celălalt."

Tiparul subjugării este axat pe sentimentul că nevoile tale nu sînt niciodată prioritare într-o relație. Celălalt conduce întotdeauna. Convingerea intimă aflată la baza subjugării este următoarea: „Întotdeauna e așa cum vrei tu, nu cum vreau eu."

Deși oamenii care și-au însușit acest tipar renunță ușor, ei acumulează un resentiment care se transformă în furie — sentimente ce caracterizează această schemă. Reprimarea lor generează de asemenea frustrare, care devine apoi mînie.

Această schemă își are de obicei originea într-o copilărie dominată de părinți autoritari, care nu-i acordă copilului nici un drept de apel. Impunerea autorității părintești depășește cu mult cadrul necesar limitelor și regulilor formulate de părinți, ignorînd complet nevoia de autonomie a copilului. Impunerea unei autorități absolute poate varia de la violență și amenințări

la o dominație mai subtilă, prin priviri dezaprobatoare, severitate sau folosirea unui anumit ton al vocii la cea mai mică tentație a copilului de a-și impune voința proprie.

Copiii care cresc într-o astfel de atmosferă învață de timpuriu că sentimentele și nevoile lor sînt invizibile sau că nu contează, că celălalt ajunge mereu să își impună voința. Ei învață să fie neputincioși și neajutorați față de propriile dorințe și preferințe. În relațiile de mai tîrziu, ca adulți, e posibil să fie atît de obișnuiți ca celălalt să dicteze, încît pierd contactul cu ceea ce vor de fapt. Dacă li se cere să decidă în ce privește restaurantul la care urmează să meargă sau filmul pe care să-l vadă, nu pot alege. Altcineva trebuie să ia deciziile.

În cazul părinților care sînt prea autoritari sau dominatori, pasivitatea — strategia evitării — e o soluție deoarece astfel copilul poate scăpa de teama că va primi apostrofări, că va fi pedepsit sau criticat. Fiind un „băiat bun" sau „o fată bună", acești copii își mențin secrete preferințele și dorințele sau chiar le reprimă, pentru a avea cît de cît pace în casă. Cînd acest tipar este preluat în viața de adult, acești oameni abordează relațiile cu dorința expresă de a-l mulțumi pe celălalt. Oamenii subjugați pot ajunge să opteze pentru cariere alese de părinții lor, să se supună cerințelor unui partener dominator, renunțînd în grabă la dorințele lor de copii. Dar în spatele aparentei acceptări se ascunde resentimentul. Furia și mînia declanșate de sentimentul de a fi prins în capcană sau de a nu avea autonomie sînt tipice pentru oamenii care și-au format schema subjugării.

Reacțiile la subjugare sînt variate. Unii oameni se revoltă și dau de necaz, în special în copilărie și în adolescență, astfel că părinții lor autoritari se văd nevoiți să depună eforturi și mai mari pentru a-i domina. Acești rebeli pot deveni spirite libere, reacționînd de îndată la cea mai mică tentativă a cuiva de a-i domina sau contestînd autoritățile.

O altă strategie a subjugării ia forma refuzului atașamentului; astfel persoana în cauză evită acorduriile care ar putea să o facă să se simtă prinsă în capcană sau dominată. Oamenii care optează pentru această abordare se pot feri chiar și de angajamente minore, cum ar fi stabilirea unei ore de întîlnire. Faptul de a fi obligați să facă ceva în virtutea unui anumit

acord le dă sentimentul că sînt prinși în cursă. Iar acest gen de subjugare simbolică evocă sentimente vechi și insuportabile.

O altă cale de adaptare este supunerea. Astfel de oameni ajung să nu-și mai cunoască bine propriile preferințe, opinii și chiar propria identitate. Obiectivul lor principal este să-i mulțumească pe ceilalți, în vreme ce își ignoră propriile dorințe și nevoi. Ei pot adopta un comportament de supunere față de parteneri puternici și autoritari. Deși pot protesta uneori pentru că se simt prinși în cursă, cel puțin se simt în siguranță într-o relație atît de familiară.

Această predispoziție de a-i mulțumi pe ceilalți poate fi scăpată de sub control: acești oameni sînt incapabili să impună limite în ce privește ceea ce se așteaptă de la ei și sfîrșesc prin a face mult mai mult decît partea lor de muncă sau fac prea multe pentru alții. Ei pierd din vedere ceea ce vor și uită să ceară partea lor de drepturi.

E posibil să aveți și dvs. tiparul subjugării dacă, de exemplu, vă gîndiți că sînteți tolerant și flexibil, dar rareori vă susțineți opiniile, preferințele sau nevoile în relațiile apropiate. În ciuda aparentei dezinvolturi, vă simțiți folosit sau dominat și credeți că oamenii profită de dvs. E de înțeles că vă înfuriați adesea și sînteți plin de resentimente, dar nu vă exprimați niciodată nemulțumirile. E posibil însă să vă răzbunați în mod indirect pe oameni, amînînd lucrurile, nerespectînd termenele-limită sau prin întîrzieri repetate.

Dacă recunoașteți la dvs. schema subjugării, vă recomand să conștientizați resentimentele și furia provocate de faptul de a fi dominat. Trebuie să vă exprimați propriile dorințe și nevoi. Contemplația poate fi un instrument util în depistarea reacțiilor automate, a furiei și a gîndurilor declanșate de teama de a nu fi dominat din nou.

Neîncrederea ● Mary mi se pare un exemplu clasic pentru modul în care funcționează schema neîncrederii. Deși nu am întîlnit-o niciodată personal, am citit despre ea în ziar: apărea într-un articol despre femeile care au fost agresate în copilărie. Mary a fost unul dintre cei 11 copii născuți de o mamă alcoolică și a suportat primul abuz sexual cînd era încă în școala primară, agresorul fiind o rudă care a pipăit-o în

multe rînduri și a amenințat-o că o va bate dacă va spune ceva. Ea și surorile ei, temîndu-se de alte abuzuri, dormeau una lîngă alta, ca să se protejeze. Cînd, în cele din urmă, i-a povestit mamei ei, aceasta a expediat-o cu următoarea replică: „Mai mult ca sigur că nu asta era intenția lui."

Acum, după mai mulți ani, neîncrederea amenință să-i otrăvească relația. Deși Mary poate fi fermecătoare și plină de viață, ea poate deveni repede suspicioasă și ostilă la cel mai mic semn de trădare. Spune cu candoare: „Sînt de-a dreptul paranoică!" A pierdut o mulțime de slujbe pentru că s-a certat cu colegii sau cu șefii ei din cauza unor jigniri minore, la care a reacționat disproporționat. Iar acum neîncrederea se insinuează în relația cu prietenul ei: dacă îl aude mergînd noaptea prin casă, fuge către camera unde doarme fetița ei, pentru a se asigura că aceasta nu a fost atinsă.

Această schemă este caracterizată tocmai de o suspiciune exagerată; convingerea intimă este aceea că nu poți avea încredere în oameni. Iar caracteristica emoțională o reprezintă predispoziția acestor persoane de a se înfuria, furia lor putînd atinge cote maxime. Oamenii care au deprins acest tipar sînt în permanență vigilenți în relațiile lor, temîndu-se că ceilalți oameni vor profita într-un fel sau altul de ei sau că îi vor răda. Pentru că sînt atît de precauți și atît de predispuși să se aștepte la tot ce-i mai rău, le este greu să se apropie de ceilalți sau să fie deschiși. În mod paradoxal, unii oameni la care este prezentă schema neîncrederii au tendința să lege relații care să le confirme cele mai negre temeri, alegînd parteneri care într-adevăr se poartă urît.

Adesea schema neîncrederii are la origine un abuz sau un alt gen de tratament necorespunzător, suportat de cineva în copilărie. Abuzul poate fi de natură fizică, afectivă sau sexuală. Atunci cînd e vorba de un abuz fizic, părinții pot crede, în mod eronat, că nu fac decît să-l disciplineze pe copil, „spre binele lui". Ei nu văd nimic rău în pedepsele severe. Dacă abuzul este de natură afectivă, el poate lua forma unor cuvinte extrem de critice, de înjositoare și de dure sau a trecerilor neașteptate de la blîndețea seducătoare la respingerea brutală, totală, creînd astfel o confuzie teribilă.

Dacă abuzul este de natură sexuală, de foarte multe ori poate face vinovat de abuz un văr, un unchi sau un prieten de familie — o persoană pe care victima o cunoaște și în care a încredere. Impactul emoțional este enorm: apar sentimente de trădare profundă, teamă, rușine și furie. Cînd abuzul este ținut secret sau negat, sentimentul de a fi fost trădat sporește. De regulă, cu cît abuzul a avut loc mai de timpuriu și cu cît s-a repetat mai des, cu atît schema neîncrederii este mai puternică.

Schema neîncrederii diferă de majoritatea celorlalte scheme prin aceea că aici părintele sau cel care comite abuzul provoacă în mod intenționat suferință și este aspru cu bună știință. Pentru că în viața acelui copil au avut loc evenimente îngrozitoare, neîncrederea poate fi o reacție de adaptare în fața unei amenințări reale. Din moment ce oamenii importanți din viața cuiva *nu* prezintă încredere, un radar social al suspiciunii devine o necesitate pentru supraviețuire. Problemele apar mai tîrziu în viață, cînd suspiciunea erodează relații benefice, cu oameni care nu merită să fie priviți prin lentilele neîncrederii.

Această schemă poate duce la formarea a numeroase tipare. De exemplu, cineva care privește pe toată lumea cu suspiciune poate evita orice relație bazată pe încredere. Sau poate, pentru început, să îl idealizeze pe celălalt ca pe un protector sau ca pe un prieten de nădejde, iar apoi să izbucnească în fața unei aparente trădări și să se întoarcă împotriva celuilalt. Într-o altă variantă, e posibil ca această persoană să recreeze situația originară din copilărie: se poate lăsa antrenată în relații care să devină abuzive.

O persoană care a suferit un abuz poate să devină la rîndul ei un agresor, făcînd ca abuzul să se perpetueze. (Din fericire, destul de puțini copii agresați devin agresori la vîrsta adultă.)

Schema neîncrederii se poate manifesta și în forme mai subtile. De exemplu, ea poate lua forma convingerii puternice că oamenii au motive ascunse — că, de exemplu, doresc să-ți devină prieteni pentru că vor ceva de la tine. Din acest motiv, cineva poate evita închegarea unor noi relații.

Dacă priviți viața prin lentilele deformante ale schemei neîncrederii, relațiile vi se vor părea ca un teren periculos, în

care oamenii ticluiesc în secret să vă rănească sau să se folosească de dvs. Ori de cîte ori cineva face un gest frumos, prostul că presupuneți în mod automat că are un motiv ascuns — vrea să vă manipuleze, de exemplu. Suspiciunea dvs. va deforma lucrurile pe care oamenii le fac sau le spun, încît ele să pară a fi niște trădări. Aveți sentimentul că trebuie să fiți vigilent ca să descoperiți orice înșelătorie, gîndindu-vă că oamenii vor să vă facă rău. Deși aceste suspiciuni vor apărea pe parcursul oricărei relații, ele sînt mai profunde și mai persistente cînd e vorba de cei apropiați.

Dacă recunoașteți în comportamentul dvs. schema neîncrederii, aveți nevoie să construiți relații în care să puteți avea încredere autentică în celălalt. Ați putea să vă adresați unui terapeut specializat în abuzuri; odată ce vă veți simți în siguranță cu terapeutul, tratamentul va implica trecerea în revistă a amintirilor legate de abuzul originar și exprimarea furiei pe care v-o trezește agresorul — un pas esențial pentru vindecarea afectivă. Contemplația vă poate ajuta să conștientizați tendința de a fi suspicios sau de a vă aștepta la o trădare. Puteți contracara apoi această tendință pentru a avea mai multă încredere într-o relație, atunci cînd e cazul. Progresul va apărea atunci cînd veți hotărî să nu mai tolerați abuzul într-o relație sau cînd vă veți împotrivi atracției pe care o resimțiți față de un partener abuziv.

Imposibilitatea de a fi iubit ● Această schemă este caracterizată de presupunerea automată că „nu sînt demn de iubire". La originea acestei scheme stă convingerea acelei persoane că ea este lipsită de calități, că dacă cineva ar cunoaște-o cu adevărat și-ar da seama că are anumite lipsuri — de fapt, uneori această schemă se numește schema deficienței.

Pentru Terri, acest tipar s-a manifestat în toate relațiile pe care le-a avut, ea simțindu-se mereu vulnerabilă și neliniștită. Terri regăsește originile acestui sentiment în faptul că tatăl ei a părăsit-o pe mama ei pentru o altă femeie: „Mesajul pe care eu l-am recepționat a fost acela că sînt nedemnă de iubire, din moment ce, ca femeie, m-am identificat puternic cu mama mea, care fusese respinsă. Presupunerea mea a fost aceea că bărbații ajung să descopere că femeile sînt lipsite de o calita-

te esențială și, în consecință, le e ușor să se dispenseze de ele. Am rămas cu o teamă permanentă că bărbații îmi vor descoperi defectele, că nu sînt suficient de bună."

Rușinea și umilința sînt cele mai însemnate sentimente în schema deficienței. Sentimentul de a fi lipsit de calități și nedemn de a fi iubit este adesea insuflat de părinții excesiv de critici, care-și insultă și-și umilesc copiii. Un mesaj constant de dezaprobare din partea părinților — „Nu ești suficient de bun" — umple lumea mică a copilului, întipărindu-se în propria lui imagine de sine. Nu e nevoie ca mesajul să fie transmis în cuvinte; copiii înțeleg expresiile nonverbale de dezgust și dispreț — cum ar fi sprîncenele arcuite sau tonul sarcastic. Iar acel mesaj nu are nici o legătură cu calitățile reale ale copilului sau cu valoarea sa reală — pur și simplu e vorba de ceea ce a fost învățat să creadă despre sine.

Pentru a face față unor mesaje atît de înjositoare, unii copii ajung să fie atît de blazați, încît pur și simplu le acceptă. Un astfel de copil capitulează, construindu-și o imagine de sine conform căreia nu este suficient de bun. Un alt copil poate afișa o atitudine de bravadă, de îndrăzneală, care ascunde de fapt sentimentul de inferioritate. —

Atunci cînd slăbiciunile noastre sînt dezvăluite în fața tuturor sau atunci cînd ne temem că s-ar putea întîmpla acest lucru, ne cuprinde rușinea. În cazul oamenilor cu această schemă, defectele lor sînt bine camuflate; ei cred că de îndată ce cineva îi va cunoaște mai bine, defectele vor ieși la lumină și ei vor fi respinși.

E posibil ca ei să se privească cu același dispreț cu care îi priveau părinții lor. În relațiile de mai tîrziu, cei care și-au format această schemă sînt, așa cum este de așteptat, îngrijorați ca nu cumva acest defect interior să fie dezvăluit: „Dacă mă vor cunoaște cu adevărat, nu mă vor mai plăcea."

Oamenii cu această schemă manifestă două tipare de bază în comportamentul lor. Unii capitulează în fața sentimentului că sînt lipsiți de valoare. Nu au încredere în sine și sînt bîntuiți de convingerea că un anume aspect al personalității lor îi face să nu fie acceptați. Din acest motiv se ascund, nu își dezvăluie prea mult gîndurile și sentimentele, devenind greu de cunoscut. Sau se angajează într-o relație trăind terorizați

gîndul că la un moment dat vor fi respinși. Le este în consecință frică să se dezvăluie prea mult, considerînd că vor fi împinați cu critici sau dispreț. Rezultatul poate fi o personalitate goală, falsă, construită astfel încît să ascundă de ochii lumii sentimentul că sînt lipsiți de valoare.

Alții își ascund acest sentiment în spatele bravadei și al aroganței, care îi face să pară mult mai încrezători în sine decît sînt de fapt. Ei compensează acest sentiment de deficiență făcînd eforturi suplimentare pentru a cîștiga admirația celorlalți. Uneori, dobîndesc recunoașterea publică, în parte pentru a atenua acest sentiment intim că sînt necorespunzători.

Sentimentul că ești nedemn de iubire poate da naștere numeroase probleme în relațiile apropiate. Din moment ce intimitatea și apropierea implică riscul de a-ți dezvălui slăbiciunile, oamenii cu această schemă se pot proteja prin relații cu oameni distanți. Dacă aveți această schemă, probabil că vă vine greu să fiți sincer și deschis într-o relație și să credeți în același timp că partenerul dvs. vă iubește așa cum sînteți.

Dacă această schemă vi se pare cunoscută, o puteți corecta prin a renunța să vă mai gîndiți întruna la greșelile pe care le faceți și la îndoielile cu privire la propria persoană; înfruntîndu-le, veți avea o imagine mult mai realistă asupra calităților personale. Indiciile schemei deficienței sînt mai subtile, iar în acest caz contemplația poate fi extrem de utilă în depistarea lor. Indiciile clasice ale faptului că reacțiile dvs. sînt motivate de sentimentul că nu sînteți suficient de bun pot include o tristețe profundă, pe care o resimțiți de cîte ori sînteți singur, alături de convingerea că nimeni nu vrea să fie împreună cu dvs., un altul ar putea fi acela că vă coborîți în ochii celorlalți sau pur și simplu în ochii dvs. Va trebui să învățați să vă schimbați comportamentul — de exemplu, învățînd să aveți încredere în faptul că cei dragi vă cunosc și vă iubesc așa cum sînteți.

Puteți recunoaște unul sau altul — sau chiar mai multe — dintre aceste tipare în viața dvs. E natural ca atunci cînd citim despre problemele noastre să le exagerăm puțin, ca și sentimentele care le însoțesc. Este important să vă înțelegeți reacțiile emoționale și să empatizați cu acea parte a sinelui care acceptă existența schemei. Voi intra în mai multe detalii asu-

pra acestei probleme la sfîrșitul capitolului următor, după voi încheia expunerea celorlalte scheme principale.

DACĂ VREȚI SĂ VĂ CONȘTIENTIZAȚI MAI BINE SCHEMELE

Încercați să depistați și să explorați momentele în care schemele sînt active.

Atunci cînd sînteți foarte supărat, preocupat de emoții persistente sau cînd acționați impulsiv și în mod nepotrivit, urmați acești pași.

1. *Conștientizați ceea ce se întîmplă.* Încercați să nu treceți cu vederea sau să vă alungați din minte acele gînduri, trecînd la altceva. În schimb, folosiți momentul pentru a practica metoda contemplației, fie atunci cînd sentimentele au atins apogeul, fie mai tîrziu, cînd vă dați seama că s-a întîmplat ceva important. Recunoașteți faptul că *sînteți* preocupat sau că reacționați exagerat, ori că ați spus sau ați făcut ceva nepotrivit.
2. *Fiți deschis în fața sentimentelor.* Folosiți-vă de conștientizarea contemplativă pentru a explora sentimentele generate de un episodul anume, sentimente pe care acum le resimțiți cel mai puternic. Schemele sînt însoțite de anumite sentimente distinctive: abandonul provoacă angoasă, neîncrederea atrage după sine furie, privațiunea poate fi însoțită de o tristețe profundă. Ce simțiți acum? Ați trăit sentimente similare pe parcursul unor episoade trecute?
3. *Observați-vă gîndurile.* Ce gîndiți? Ce părere aveți despre ceea ce s-a întîmplat, despre ceea ce ați făcut sau ați spus? În ce fel gîndurile dvs. încearcă să justifice ceea ce ați făcut?
4. *De ce anume vă amintește situația dată?* Ați trăit episoade similare cu acesta? Vă aduce aminte de evenimente sau de sentimente trăite în primii ani de viață?
5. *Căutați un tipar.* Puteți observa o continuitate în comparație cu alte ocazii în care ați avut reacții similare? Se aseamănă tiparul general cu una dintre schemele despre care tocmai ați citit? Dacă nu, rețineți acest tipar și comparați-l cu schemele despre care veți citi în capitolul următor.

6

Schemele imprimate de lumea înconjurătoare

Primele cinci scheme de inadaptare țin de relațiile noastre apropiate, manifestîndu-se în rînduri repetate în viața noastră emoțională, în familie, în relațiile cu prietenii. Ultimele cinci scheme au o mai mică legătură cu aceste zone; în schimb, se leagă de altele, cum ar fi școala, cariera sau viața comunitară. Primele tipare prezentate sînt modelate în principal de experiențele timpurii pe care le-am trăit alături de părinți și de familie. Celelalte se formează, în parte sau chiar în cea mai mare parte, mai tîrziu, pe măsură ce lumea noastră se lărgește, incluzînd mai mult decît familia, și pe măsură ce ne confruntăm cu nevoia de a fi autonomi și competenți.

Excluderea ● „Am crescut lîngă un orășel din Indiana, care avea vreo 2000 de suflete", mi-a spus o femeie la un seminar. „Fetele mai norocoase trăiau la oraș — după ore puteau să meargă la drogherie și să bea împreună un suc. Eu nu puteam; noi trăiam la o fermă, la cîțiva kilometri depărtare, unde nu aveam cu cine să mă joc după ce ieșeam de la școală. De-atunci, m-am simțit întotdeauna exclusă." ● Faptul de a fi exclus de la unele lucruri, cum ar fi un grup care s-a format în școală, este o sursă des întîlnită a acestei scheme. Motoul ei este: „Eu nu fac parte din..." Schema excluderii trimite la statutul pe care considerăm că îl avem într-un grup, fie la muncă, fie în familie sau în cercul nostru de prieteni sau chiar la o întîlnire ori la o petrecere. Mesajul pe care îl percepem în astfel de cazuri este de genul: „Nu ești ca noi, iar noi nu te placem." ● Această convingere intimă o determină de regulă pe persoana care are această schemă să stea deoparte, să nu se implice, atitudine ce sporește sentimentul de excludere. Emoțiile tipice resimțite sînt anxietatea, în special atunci cînd ne

aflăm în grupuri sau în mijlocul străinilor și o tristețe profu
dă, provocată de sentimentul de a fi singur sau însingurat.

În vreme ce scheme precum privațiunea afectivă s
abandonul se formează în principal în primii ani de viață, e
cluderea socială se conturează de regulă mai tîrziu, atun
cînd în viața emoțională a copilului începe să capete impo
tanță faptul de a fi acceptat de ceilalți copii. Pe măsură ce c
pii cresc și evoluează, nevoile se schimbă. Grija părintea
întărește sentimentul de bunăstare al copilului în timpul a
lor de școală, dar pe măsură ce lumea copilului se lărge
cei de vîrsta lui ajung să aibă o importanță aproape la fel d
mare ca și aceea a părinților. Faptul de a fi inclus și acceptat
chiar și de un singur prieten, capătă o importanță covîrșitoa
re. Un copil care are sentimentul că nimeni nu vrea să se joa
ce cu el poate fi devastat.

Dar faptul de a fi respins de către cei de aceeași vîrstă nu
este decît una dintre sursele schemei excluderii. Cineva se
poate simți exclus dacă, de exemplu, familia sa este diferită în
vreun fel de toate celelalte familii din vecinătate. Această
schemă poate apărea și datorită dinamicii din interiorul une
familii — de exemplu, atunci cînd un părinte divorțat se re
căsătorește, formînd o nouă familie, din care copilul se simte
exclus.

Copilul care se simte exclus poate încerca să se adapteze
rămînînd pe dinafară sau evitînd grupul, situații în care el în
cearcă de fapt să minimalizeze suferința provocată de o res
pingere activă. Atunci cînd tendința de a se feri de grupuri
sau de a rămîne deoparte se perpetuează și în viața adultă, ea
împiedică acea persoană să lege relații cu ceilalți, care să ducă
la acceptarea sa într-un grup.

Schema operează ca o profeție care se împlinește singură:
neliniștea pe care o simte cineva la gîndul de a fi observat și
respins îl face să se comporte într-un mod nepotrivit în socie
tate. Pe scurt, schema excluderii îl determină să acționeze în
așa fel încît să-și atragă confirmarea convingerii intime că „eu
nu fac parte din..."

Pentru a evita atît de temuta respingere socială, cineva
care nu se simte în largul lui alături de persoane străine se
poate retrage într-un colț atunci cînd se află într-o adunare. O

cale de a evita sentimentul excluderii este aceea de a face
ruri suplimentare pentru a te putea integra; o persoană
e optează pentru această variantă este excesiv de atentă
tru a deveni membrul perfect al acelei grupări.

O altă strategie poate fi exagerarea fățișă a rolului de pro
, făcînd din el un titlu de glorie. Asta poate însemna că
semenea copil se va alătura, de pildă, unor adolescenți cu
stil nonconformist: rași în cap sau cu părul vopsit în roșu,
inele, tatuaje, haine din piele neagră. Mesajul pe care îl
nsmit acești adolescenți este următorul: „Sînt diferit, sînt
clus și nu-mi pasă."

Dacă vreunul dintre aceste lucruri este valabil și în cazul
vs., contemplația este capabilă să atenueze neliniștea pe care
resimțiți în societate și vă poate ajuta să evitați gîndurile
care vă tulbură, cum ar fi acela de a întîlni pe cineva necunos
cut la o petrecere. Puteți de asemenea să învățați să contra
rați modul obișnuit de a vă comporta, conștientizîndu-vă
merile și înfruntîndu-le, făcînd, de exemplu, un efort pen
u a iniția o conversație în loc să vă retrageți. Această modi
care de comportament depinde de o schimbare emoțională:
rebuie să învățați să vă stăpîniți neliniștea pentru a vă simți
mai relaxat într-un grup.

Vulnerabilitatea ● „Cînd aveam 14 ani, tatăl meu a sufe
rit un infarct aproape fatal", povestea o femeie la un seminar.
„În timpul convalescenței, într-o zi mi-a spus: «Ești singurul
motiv pentru care vreau să supraviețuiesc.» Am început să mă
tem de faptul că viața lui depindea de mine. În facultate, am
studiat medicina; acum sînt cardiolog. Îmi fac griji pentru toți
cei care fac parte din viața mea și adevărul e că îmi fac mult
prea multe griji. Mama mea avea obiceiul să facă la fel. Cînd
ieșeam, mă întreba: «Ai cheile? Ai bani? Ți-ai luat un pulo
ver?» Recepționam întotdeauna mesajul ascuns că s-ar putea
întîmpla ceva rău. Acum fac și eu la fel. Ies în oraș cu prietenul
meu și cînd acesta încuie mașina, îl întreb îngrijorată: «Ai
cheile? Cărțile de credit? Banii?» Asta îl scoate din sărite."

La originea tiparului vulnerabilității se află pierderea con
trolului asupra lucrurilor. Indiciul emoțional distinctiv al vul
nerabilității îl reprezintă teama exagerată că urmează să se

petreacă o catastrofă. Temerile obișnuite scapă de sub control, totul căpătînd proporții catastrofice: un aspect nesemnificativ și care ar putea constitui doar un mic motiv de îngrijorare este exagerat, devenind un dezastru imaginar de proporții.

Rădăcinile vulnerabilității pot fi regăsite de regulă la unul dintre părinți, care are aceeași tendință de a exagera, sau trag dintr-o anumită perioadă în care persoana vulnerabilă s-a simțit în mod constant amenințată. În ambele cazuri, copilul învață să se îngrijoreze exagerat fie urmînd modelul părintelui, fie pentru că *are* motive reale de îngrijorare. Mesajul pe care copilul îl primește în acest caz este acela că lumea este un loc plin de primejdii. La vîrsta adultă, această anxietate se poate fixa asupra a diferite aspecte: bani, carieră, sănătate sau siguranță fizică.

Bineînțeles că îngrijorarea poate fi un comportament de adapatre atunci cînd ne determină să luăm măsuri de precauție sau să ne pregătim pentru a înfrunta un risc real. Îngrijorarea sau anxietatea care anticipează o criză reală sau o amenințare reală servesc unui scop util, mobilizîndu-ne pentru a acționa în direcția necesară — cum ar fi baterea în cuie a ferestrelor atunci cînd se anunță un uragan sau instalarea unui sistem de alarmă atunci cînd în zonă au avut loc mai multe jafuri.

Obiceiul de a ne îngrijora devine însă nepotrivit dacă se perpetuează atunci cînd nu avem în vedere probleme reale, cînd generalizăm și ajungem să ne îngrijorăm cu privire la niște situații și riscuri perfect normale, cum ar fi zborul cu avionul al unei persoane dragi. Astfel de neliniști excesive sînt emblema schemei vulnerabilității.

Pentru a se simți în siguranță, această schemă îi determină pe oameni să fie extrem de atenți — de exemplu cumpătați pînă acolo încît nu mai simt nici o plăcere sau devotați unor diete crunte, în speranța de a evita vreo boală îngrozitoare. Schema aceasta poate determina pe cineva să evite atît de mult riscurile, încît să nu călătorească niciodată cu un mijloc de transport pe care îl consideră prea riscant sau să nu iasă niciodată noaptea, de teama de a nu fi atacat. La cealaltă extremă, vulnerabilitatea poate lua forma unei fobii, cum ar fi frica de zbor, de microbi sau de a merge cu mașina pe po-

duri. Oamenii predispuși la atacuri de panică sînt adesea victime ale acestei scheme.

Un alt indiciu al schemei vulnerabilității poate fi observat la oamenii care se pregătesc cu o meticulozitate extremă pentru a se simți în siguranță sau care își limitează foarte mult activitățile. Acești oameni încearcă să-și atenueze frica, încercînd în permanență să se asigure. Ei pot, de exemplu, să-și facă analize medicale care nu sînt necesare sau îi pot înnebuni pe consilierii de investiții cu întrebări obsesive privitoare la siguranța economiilor lor. Aceștia pot ajunge pînă la elaborarea unor ritualuri proprii — pot să verifice de trei ori dacă e închisă ușa — pentru a-și calma temerile obsesive.

Cei care încearcă să supracompenseze vulnerabilitatea prin asumarea de riscuri oferă o imagine cu totul diferită, dacă nu chiar paradoxală. Acești oameni optează pentru activități riscante — parașutism, de exemplu provocîndu-și soarta cu scopul de a-și demonstra că temerile lor nu sînt justificate.

Dacă vi se pare că această schemă se aplică și în cazul dvs., un mod de a vă vindeca este să vă calmați temerile și, în măsura în care ele v-au făcut să bateți în retragere, să vă recîștigați libertatea în ceea ce faceți. Contemplația vă poate ajuta să recunoașteți și să vă contracarați temerile, astfel încît să vă dați seama că ele nu sînt decît niște gînduri și că nu reprezintă realitatea. Monitorizînd gîndurile prin contemplație, în loc să le lăsați să vă conducă viața, veți începe să vă recîștigați libertatea emoțională răpită de aceste temeri. Efectele calmante și relaxante ale meditației contemplative vor contribui la contracararea acestor temeri, diminuînd valurile de anxietate care vi se scurg prin corp și vă distrug liniștea. Dacă prin contemplație respingeți în mod sistematic aceste gînduri, vechile dvs. temeri nu vă vor mai dicta ce să faceți.

Eșecul ● Chiar și atunci cînd artista pop Janet Jackson a semnat un contract de 85 de milioane de dolari cu casa de discuri Virgin Records —, unul din cele mai bine plătite contracte din toate timpurile — ea a spus că succesul ei i se pare nemeritat. În ciuda realizărilor sale remarcabile, Janet Jackson a recunoscut că suferă de o tristețe imensă, asociată cu convingerea că nu este suficient de bună în ceea ce face. Sentimen-

tul de a nu fi suficient de bun în ceea ce faci în ciuda realiz
rilor tale caracterizează schema eșecului.

În cazul de mai sus, rădăcinile acestui tipar sînt clasic
Vorbind într-un interviu despre copilăria ei, Janet Jacks
spunea: „Copiii sînt foarte cruzi. Sau, de exemplu, unii oame
simt nevoia să umilească pe cineva pentru a se simți m
bine, iar asta mi s-a întîmplat cu mai mulți membri ai fam
liei. Sau profesorul pune ochii pe tine și te face să te simți
un prost în fața întregii clase. Acestea sînt lucruri care m-a
rănit. Iar cînd vii acasă și cineva te face să te simți la fel, în
cepi să simți că îți lipsește ceva, că nu ești merituos, că ești u
impostor. Cu sentimentele acestea am crescut eu."

În cazul lui Janet Jackson sînt prezente mai multe dintr
rădăcinile specifice schemei eșecului. Uneori, părinții excesi
de critici, care îl fac pe copil să se simtă lipsit de merite sîn
cei care sădesc sămînța. Alteori, acest rol îl îndeplinesc frați
sau colegii de clasă, care îl umilesc în mod constant. Uneori
această schemă se formează în urma unor permanente com
parații negative între propria persoană și ceilalți copii sau pă
rinți foarte bine realizați.

Oricare ar fi cauza, emblema acestui tipar este sentimentul
că, în ciuda tuturor realizărilor, ești de fapt un ratat. Persoana
care a dezvoltat această schemă are convingerea că nu este su
ficient de capabilă pentru a reuși ceva. Emoțiile asociate aces
tei convingeri sînt neîncrederea în sine și o tristețe anxioasă.

În vreme ce schema imposibilității de a fi iubit se naște din
sentimentul convingerii lipsei de calități ca persoană și, în con
secință, de a nu merita iubirea cuiva, schema eșecului se for
mează pe terenul realizărilor și al carierei. Ea se întemeiază pe
sentimentul unei persoane că succesul înregistrat este nemeri
tat sau că nu este capabilă de reușită, oricît de mult ar încerca.

Schema eșecului poate determina pe cineva să depună
eforturi foarte mari pentru a reuși, în ciuda permanentei frici
de eșec. Această combinație poate duce la fenomenul impos
torului, acea situație în care persoana care s-a descurcat foar
te bine se simte totuși, în adîncul inimii, ca și cum ar fi comis
o fraudă, convinsă fiind că succesul a fost un accident sau o
greșeală, că va fi prinsă și deconspirată. Acești oameni au im
presia că i-au făcut pe ceilalți să creadă că sînt mai capabili

sînt de fapt, că i-au păcălit. Ei trăiesc terorizați de gîn
că într-o zi vor face ceva care îi va da de gol.

Schema eșecului poate fi o profeție care se adevărește sin
determinîndu-i pe unii oameni să se comporte în așa fel
să-și saboteze reușita. Convingerea că nu vor reuși îi face
unii oameni să se eschiveze: se tem să deprindă noi cunoș
sau să facă față unor noi provocări, care le-ar permite să
ească. Ei pot să amîne lucrurile pînă cînd e prea tîrziu sau
să confecționeze o scuză, care să fie gata pregătită pentru
cul anticipat.

Dacă schema eșecului vi se pare familiară, în arena schim
se află atitudinea pe care o aveți față de propriile realizări
față de capacitatea dvs. de a reuși. Această schemă vă
să gîndiți că nu veți putea reuși niciodată. Contemplația
ajută să identificați și să demontați manevrele interne de
curajare, în fața cărora mintea cedează atît de ușor. De ase
nea vă ajută să vă evaluați în mod corect talentele și capa
țile reale, sau să acceptați că realizările dvs. sînt meritate.

Perfecționismul ● Shirley începu să se plîngă: „Lucrez ore
întregi pentru a mă pregăti pentru cursul de dans pe care îl țin.
Mă pregătesc mult mai mult decît toți ceilalți profesori și țin
mult mai multe cursuri decît oricine altcineva. Muncesc atît de
mult pentru asta, încît am impresia că nu mai am timp pentru
viața mea personală. Iar dacă un părinte face cel mai mic co
mentariu negativ, mă învinuiesc zile întregi după aceea."

Rădăcinile acestui tipar, în cazul lui Shirley, sînt clasice:
„Îmi amintesc că atunci cînd eram mică și aduceam acasă car
netul de note, tatăl meu mă critica întotdeauna, oricît de bune
ar fi fost rezultatele mele — și aveam aproape numai note de
zece. Dacă luam nouă sau chiar zece, el mă întreba de ce nu
am luat zece plus. Nimic din ceea ce făceam nu era suficient
de bine pentru el. Încă am sentimentul că nimic din ceea ce
fac nu este suficient de bun."

Amintirile din copilărie ale lui Shirley reflectă standarde
le nemiloase care apar și în cazul perfecționismului. Părinții
care critică în permanență rezultatele copilului, oricît de bune
ar fi acestea, îi creează acestuia sentimentul că nu este destul
de bun. Acești copii învață de timpuriu să depună eforturi

enorme, care, speră ei, să îi protejeze în fața amenințării de a pierde iubirea părinților. Ele acționează ca un fel de ritual magic.

Rădăcina emoțională a acestei scheme este sentimentul unei persoane că va rata, oricît de mult s-ar strădui. Acest sentiment ascunde o tristețe motivată de convingerea copilului că trebuie să facă întotdeauna lucrurile și mai bine pentru a cîștiga iubirea și aprobarea părinților. Iar de aici vine tristețea de a nu fi acceptat pentru ceea ce ești, ci doar pentru ceea de bine reușești.

Oamenii care au dezvoltat schema perfecționismului văd întreaga lume prin lentilele unor așteptări nerealist de mari. Motoul lor este: „Trebuie să fiu perfect." Oamenii care au această atitudine cer de la ei înșiși totul și chiar mai mult. Sînt neîndurători cu ei înșiși în încercarea de a respecta cele mai înalte standarde. Acest lucru poate da rezultate atunci cînd este vorba despre realizări în carieră, sport sau alte domenii.

Pentru a ține departe amenințarea criticilor, acești oameni muncesc mult mai mult decît ar fi necesar. Dar oricît de bine ar face ceea ce fac, pentru ei, cum era de așteptat, niciodată nu e suficient de bine, așa că depun eforturi și mai mari, în detrimentul vieții lor personale — în detrimentul sănătății, al relațiilor și al capacității de a se bucura de plăcerile vieții. Din cauză că cer atît de mult de la sine, există un risc foarte mare ca ei să facă boli cauzate de stres, cum ar fi colita sau migrenele. Persoana perfecționistă este de regulă nerăbdătoare și iritată, dar în profunzime se simte tristă, melancolică, pentru că nu se poate bucura de viață din cauza responsabilității sale exagerate.

Atît schema eșecului cît și a perfecționismului sînt legate de capacitatea noastră de a reuși. Schema eșecului ne face să avem așteptări foarte mici în ceea ce ne privește; perfecționismul naște așteptări foarte mari. Schema perfecționismului ne face dependenți de muncă. Femeia care stă la birou în fiecare seară, încercînd să facă și mai mult, după ce toți au plecat deja, poate într-adevăr să aibă rezultate mai bune. Dar oricît de bune ar fi, ea se forțează să facă totul și mai bine, iar fiecare efort al ei trebuie să satisfacă standarde din ce în ce mai mari, ceea ce înseamnă că nu are o altă viață în afara muncii.

Însă nu e obligatoriu ca perfecționismul să se reflecte doar în muncă. Același sentiment ascuns că oricît ar fi de buni nu sînt suficient de buni îi face pe oameni să depună eforturi foarte mari în sport, la școală, în privința aspectului fizic, a statutului social sau îi face să-și dorească să aibă cea mai frumoasă casă.

Lentilele deformante ale perfecționismului urmăresc ceea ce nu e bine în lucrurile pe care le facem. Orice defect, orice culoare minoră devine singurul lucru demn de atenție. Autocritica și reproșurile sînt nemiloase.

Unii perfecționiști încearcă să îi supună pe toți ceilalți standardelor extrem de ridicate pe care le respectă ei înșiși. În consecință, sînt adesea critici cu ceilalți, văzînd erori acolo unde alți oameni au făcut o treabă foarte bună sau văzînd lucrurile cu alți ochi. Lentilele critice sînt folosite în orice situație, căutînd mereu defecte. Oamenii care au această schemă trec adesea granița subțire dintre discernămîntul valid și opinia discutabilă; ei consideră că autocritica lor este corectă și adecvată.

Un indiciu al schemei perfecționismului este sentimentul constant că trebuie să faceți în permanență mai mult sau mai bine. Un altul îl reprezintă îngrijorarea că nu aveți suficient timp pentru a realiza tot ce v-ați propus. Un altul este severitatea cu care vă judecați acțiunile. Aceasta poate face ca o acțiune care ar putea fi plăcută, cum ar fi exercițiile de la sala de gimnastică, să devină un motiv suplimentar de stres. Perfecționismul face ca viața să fie lipsită de bucurie. Perfecționistul poate visa la un moment din viitor în care va putea, în sfîrșit, să se bucure de viață, dar nu face decît să amîne în permanență gratificarea.

Dacă schema perfecționismului se aplică și în cazul dvs., contemplația vă poate ajuta să demontați tiparele de gîndire deformate, ca și autocritica și reproșurile care însoțesc acest tipar și să vă salvați înainte de ajunge din nou în situația de a cere prea mult de la dvs. înșivă. Trebuie să înțelegeți că faptul de a vă coborî standardele va reprezenta o eliberare și astfel veți avea timp și pentru alte lucruri în viață. Dacă renunțați la obiceiurile perfecționiste, viața dvs. va fi mai echilibrată și veți putea să savurați bucuriile simple ale vieții.

Îndreptățirea ● Acest tipar emoțional se concentrează p acceptarea limitelor existente în viață. Un pacient a exprim perfect această schemă: „Nu pot suporta să conduc respectî limita de viteză — am sentimentul că ar trebui să fiu liber merg cu orice viteză vreau. Dacă în fața mea este un conduc tor auto care merge cu viteză mică și nu pot să-l depășesc, enervez foarte tare. Ieri, eram pe o stradă cu două benzi m-am trezit blocat în spatele unui bătrîn care conducea o m șină cu 70 de kilometri pe oră, limita de viteză afișată. M-ar înfuriat. Am claxonat, l-am semnalizat cu farurile, am tot în cercat să-l depășesc, deși eram într-o curbă marcată cu o linie dublă. Nu puteam să mă gîndesc decît la faptul că nu voiam să-mi pierd timpul așteptînd după el. Eram în culmea furi văzînd că nu se dă la o parte ca să mă lase să trec."

Oamenii care și-au dezvoltat schema îndreptățirii se simt speciali — atît de speciali, încît se simt îndreptățiți să aibă tot ce vor. Motoul lor este: „Regulile nu sînt valabile pentru mine." Oamenii care se simt îndreptățiți văd viața prin acele lentile deformante care îi plasează mai presus de oricine altcineva. Legile, regulile și convențiile sociale sînt doar pentru ceilalți, nu pentru ei.

Cei care au această schemă par să nu-și dea seama de povara nedreaptă pe care trebuie să o suporte ceilalți din cauza sentimentului lor de îndreptățire; au prea puțină compasiune sau grijă față de cei de care profită. Cel care se simte îndreptățit va parca fără grijă într-un loc destinat handicapaților, va lua a doua porție la o masă la care nu este suficientă mîncare sau se va aștepta ca partenerul să îi satisfacă toate dorințele, în vreme ce el nu satisface nici una dintre dorințele celuilalt.

Această atitudine poate lua naștere la acel individ care în copilărie a fost răsfățat, care a fost tratat ca un mic prinț sau ca o mică prințesă. Copiii care cresc în cămine în care totul abundă, care au servitori care le satisfac toate dorințele și toate favorurile ce se pot cumpăra cu bani, pot ajunge la concluzia că sînt îndreptățiți la un tratament special în orice situație. La fel se poate întîmpla cu acei copii, bogați sau nu, ai căror părinți nu le interzic nimic, le dau tot ce doresc oricînd doresc, îi pedepsesc rareori și nu le deleagă nici o responsabilitate, nici măcar legată de treburile casnice. Ca adulți, acești oameni pot fi impulsivi, copilărești și egoiști.

O altă sursă a tiparului îndreptățirii poate fi una comună rădăcina schemei deficienței sau a sentimentului imposibilității de a fi iubit: părinții a căror iubire pare să fie condiționată de una dintre calitățile copilului — frumusețe, de exemplu, sau talent pentru vreun sport ori rezultate bune la școală. Astfel de copii își pot exagera calitățile sau realizările pentru a părea speciali — și pot pretinde, în consecință, un tratament privilegiat. În mod inconștient, ei se simt totuși neîndreptățitori, le este rușine, sentimente pe care le acoperă cu o mîndrie narcisistă.

O a treia sursă a tiparului poate fi o reacție la lipsa de atenție, afecțiune sau bunuri materiale, suferită în copilărie. Astfel de oameni se simt îndurerați pentru că au fost tratați nedrept în copilărie și cred că sînt îndreptățiți la mai mult decît ar cuveni pentru a compensa lipsurile din copilărie.

Sentimentul cuiva că este special trebuie distins de încrederea în sine sănătoasă, generată de competență și cunoștințe autentice. Mîndria justificată le permite oamenilor să-și asume riscuri și să se lanseze în realizarea unor obiective tot mai provocatoare. Schema îndreptățirii însă îi face pe oameni să-și exagereze cunoștințele și abilitățile, adesea pentru a contracara un sentiment de inferioritate inconștient; astfel este generată o mîndrie falsă, întemeiată pe o evaluare greșită a propriilor capacități. Cei care au dezvoltat tiparul îndreptățirii fac o confuzie esențială: ei cred că vanitatea este același lucru cu încrederea de sine.

Un indiciu al tiparului îndreptățirii este dat de sentimentul de a fi special: iritarea în fața unui refuz sau în fața impunerii unor limite. Altele pot fi lipsa de disciplină, satisfacerea primelor impulsuri și a dorințelor, indiferent de consecințe — de exemplu, a cheltui pînă la faliment, deși sumele de bani împrumutate de la prieteni și familie sînt atît de mari, încît cu greu ar putea fi returnate. Incapacitatea de a amîna recompensarea în timpul atingerii obiectivelor poate duce la realizări deficitare în mod cronic, iar faptul de a da curs impulsurilor generează un stil de viață haotic. Un indiciu poate fi locuința în care nu se face niciodată curat, iar mizeria se tot adună.

Oamenii care au dezvoltat această schemă ignoră, de regulă, efectele ei negative asupra celorlalți. Ei se așteaptă ca

lumea să îi trateze ca și cum ar fi speciali și sînt surprinși și iritați atunci cînd cineva le reproșează faptul de a încălca anumite granițe. Ei resimt efectele negative ale schemei doar atunci cînd consecințele acțiunilor lor sînt iminente: o cor... care la tribunal din cauza unor amenzi de trafic neplăt... pierderea unei slujbe din cauză că nu au făcut ceea ce trebuia sau amenințarea cu divorțul din partea partenerului d... cauza egocentrismului lor — pe scurt, atunci cînd costur... schemei devin prea mari pentru a mai putea fi ignorate.

Dacă vi se pare că tiparul îndreptățirii se aplică și în caz... dvs., contemplația vă poate ajuta să învățați cum să depistați impulsurile care sînt pe cale de a se forma și să vă opriți în... inte de a încălca din nou granițele. Prin contemplație, veți p... tea de asemenea să intrați în contact cu sentimentele mai pr... funde care motivează această schemă, pentru a vă confrunta cu ele în mod direct. O modificare extrem de utilă pe care... puteți face pentru a vă elibera de constrîngerea acestei sch... me este următoarea: încercați să conștientizați impactul nega... tiv pe care îl au acțiunile dvs. asupra oamenilor din jur și a... înțelegeți în ce fel i-ați făcut să se simtă. Este de asemenea de... o importanță crucială să vă asumați responsabilitatea pentru obligațiile dvs., pentru obiceiurile impulsive și pentru depă... șirea limitelor.

Grupările de scheme

Deși descrierea individuală a schemelor vă ajută să vă cla... rificați imaginea asupra fiecăreia în parte, în viață ele apar de regulă grupate și operează în asociere. De exemplu, dificultă... țile lui Natalie au avut dintotdeauna legătură cu faptul că so... țul ei nu acordă atenție nevoilor ei, preferînd întotdeauna să facă așa cum vrea el. Ea s-a văzut nevoită să cedeze, încercînd să fie soția perfectă, străduindu-se să facă în așa fel încît co... piii să se poarte frumos cînd el este în preajmă, făcînd tot ce-i stătea în putere ca să-l mulțumească. Ura acest mod de viață, dar era motivată de teama covîrșitoare că soțul ei o va părăsi dacă nu va fi totul perfect.

Lucrînd asupra acestor probleme cu Natalie, am scos la lumină o grupare de scheme care acționau împreună pentru a construi următorul tipar: privațiune, abandon și subjugare.

...na privațiunii o determina pe Natalie să se îngrijească ...nevoile soțului ei fără să-i dea niciodată de înțeles că *ea* ar ... sentimentul că nu este luată în seamă. Iar schema aban... ...ului o făcea să fie atît de îngrozită la gîndul că el o va pă... încît se împletea cu tiparul subjugării: ar fi făcut aproa... ...rice dorea el pentru a se asigura de prezența lui continuă. ...ultatul: o căsnicie fără probleme — cel puțin în aparență. ... dincolo de aceste aparențe, soția era profund nefericită și ...ă de resentimente.

Puțini oameni sînt marcați de o singură schemă; de regu... avem mai multe. Unele se pot manifesta preponderent în... un cadru, cum ar fi relațiile apropiate, și deloc în altele, ...m ar fi locul de muncă.

Schemele pot interacționa pe măsură ce se dezvoltă. De ...mplu, uneori, o schemă dobîndită de timpuriu în viață îl ...ate predispune pe un individ la dobîndirea altor scheme. ...opiii care cresc avînd schema deficienței, a imposibilității de ...i iubiți, de exemplu, pot resimți nevoia de a demonstra ...eva anume în viață, care poate duce la perfecționism. Exce... ...ția pentru care se străduiesc perfecționiștii poate fi o cale ...e a cumpăra iubirea sau atenția părinților — a aduce acasă doar note de zece, a cîștiga competițiile sportive —, totul în... ...o încercare disperată de a cîștiga admirația părinților, care ...au făcut pe copil să se simtă nemerituos.

Avem aici un alt exemplu: îndreptățirea poate debuta ca o ...ale de a face față privațiunii sau deficienței. Aceste scheme îl ...ac pe copil să creadă că trebuie să fie frumos sau să aibă per... ...formanțe sportive sau să aibă ceva special pentru a fi iubit. În ...azul celor care suferă de privațiune, îndreptățirea poate apă... ...rea sub forma sentimentului că lumea este obligată să-i trate... ...ze în mod special pentru că au trecut prin suferințe foarte gre... ...le. Cînd la originea ei se află deficiența, îndreptățirea poate deveni o cale de a compensa un sentiment ascuns de rușine.

Schemele pot fi recunoscute

Oricare ar fi originile sau modul ei de a se manifesta, fie... care schemă are o semnătură distinctă, un tipar de stimuli și reacții tipice. Aceasta înseamnă că fiecare schemă poate fi re... ...cunoscută în funcție de situațiile care o declanșează, după

sentimentele și gîndurile care apar în mod automat și după reacțiile obișnuite care însoțesc aceste stări.

De exemplu, la un seminar o femeie descria stimulii care îi declanșează schema privațiunii: „Se întîmplă atunci cînd prietenul meu își ia rămas bun, vorbește despre cît de ocupat va fi în următoarele săptămîni — dar nu spune că vrea să ne mai vedem."

Ea se gîndește imediat: „Mă evită. Nu-i pasă de mine. Nevoile mele nu contează."

Se simte profund jignită și întristată.

Reacția ei automată este aceea de a-și ascunde jignirea în spatele unei indiferențe reci, ca și cum totul ar fi în regulă, ca și cum nimic nu ar deranja-o. Ea răspunde așadar purtîndu-se foarte rece cu prietenul ei.

Problema reacțiilor provocate de scheme este aceea că ele sînt contraproductive. Prietenul sesizează răceala ei bruscă și o întreabă: „De ce te porți întotdeauna ciudat cînd ne luăm rămas bun?" Ea neagă: „Ți se pare. Sînt bine. Îți doresc o săptămînă bună." Comportîndu-se astfel, ea desființează de asemenea posibilitatea pe care ar fi avut-o — dacă n-ar fi fost dominată de schemă — de a-și explica reacția și de a schimba tiparul.

„În familia mea", își amintește ea, „orice exprimare a unor sentimente puternice era catalogată drept «melodramatică». Am învățat să-mi ascund sentimentele și să mă exprim în mod calculat și rece. Mi-e frică să le spun oamenilor că sînt supărată pe ei. Am sentimentul că voi fi respinsă sau, mai rău, ignorată. Gîndul care mă domină în acele momente este că așa mi-e sortit mie, să nu fiu auzită, așa că de ce m-aș mai obosi să-mi exprim dorințele? Oricum nu vor fi satisfăcute."

Și, evident, convingerea că nevoile și dorințele tale nu vor fi satisfăcute este emblema tiparului privațiunii.

O pauză de reflecție

Dacă în timp ce ați citit aceste descrieri ale schemelor de inadaptare ați recunoscut tipare care se potrivesc și în cazul dvs., e bine să faceți o pauză, pentru a reflecta asupra sentimentelor pe care vi le trezesc. Aceste tipare au o puternică încărcătură emoțională, înglobînd cele mai imperioase nevoi și

dorințe, speranțe și dezamăgiri ale noastre. Este inevitabil ca atunci cînd ne gîndim la ele să fim tulburați.

Acum, probabil că aveți tendința să treceți lucrurile cu vederea și să vă ocupați de altceva, care vă abate atenția. Dar dacă sînteți dispus, acesta este momentul ideal pentru a vă îndrepta atenția asupra emoțiilor proprii, refuzînd să vă lăsați pradă altor lucruri care vă distrag.

Dacă reacționați la schema privațiunii, de exemplu, simplul fapt de a citi despre ea vă poate face să vă întristați puțin sau chiar să vă înfuriați. Schema vulnerabilității vă poate aminti de lucrurile de care vă este teamă, în vreme ce, dacă citiți despre schema excluderii, e posibil să vă revină în memorie acele momente în care v-ați simțit marginalizat. Unul dintre motivele pentru care se întîmplă aceasta este acela că de fapt așa funcționează schemele. Orice ne amintește de schemele noastre are tendința de a pune în funcțiune acele obiceiuri emoționale profunde, chiar dacă în mod superficial, trezind și sentimente asociate cu ele.

Acesta este un lucru bun, fiindcă începem să ne vindecăm atunci cînd sîntem dispuși să retrăim sentimentele care țin fixate aceste tipare. E nevoie de curaj pentru a înfrunta sentimentele mascate de aceste tipare afective, dar tăria de spirit va fi aliatul dvs. în demontarea acestor tipare îndărătnice.

Tratarea acestor scheme începe prin a ne privi cu sinceritate, oricît de greu ne-ar fi. Trebuie să retrăim durerea sau groaza care se ascund în spatele acestor scheme, măcar pentru a ne da seama că putem supraviețui chiar dacă intrăm pe acest teritoriu interzis. Retrăirea acestor sentimente ascunse, blocate de tiparele schemelor poate avea un efect tămăduitor, precum o celulă imună care neutralizează un virus ce poartă o boală. Neutralizarea sentimentelor aflate dincolo de aceste scheme degajează ceea ce altfel are o putere atît de copleșitoare asupra minții.

Adesea, atunci cînd oamenii aud pentru prima oară descrierea schemelor, reacția lor este: „Dumnezeule, le am aproape pe toate!" Ne putem simți copleșiți. Dar oricît de multe dintre aceste tipare s-ar manifesta din cînd în cînd în viața noastră, unele dintre ele predomină. Sfatul meu este să lucrați cu cîte o singură schemă, pe rînd, chiar dacă uneori ele se suprapun și acționează simultan.

Deși în cele din urmă veți putea ajunge să vă ocupați de toate, între timp este bine să găsiți un anumit ritm, astfel încît să nu vă suprasolicitați, pentru că se poate crea confuzie. Intervențiile pe care le faceți în cazul unei anumite scheme pot fi cu totul diferite de intervențiile presupuse de o altă schemă. Dacă vă veți familiariza cu configurația acelei scheme, veți avea la îndemînă un cadru conceptual util pentru înțelegerea lucrurilor. Dar nu încercați să faceți totul odată — această acțiune ar fi un pericol real pentru cei ce și-au dezvoltat schema perfecționismului și care resimt nevoia de avea realizări peste medie pînă și atunci cînd vor să trateze schemele!

Atunci cînd abordăm schemele, este important să empatizăm cu acea parte din noi care trăiește atît de intens emoțiile declanșate — înainte de a ne grăbi să ne schimbăm modul de a reacționa. Mai întîi, trebuie să ne aliem cu acea parte din noi care susține tiparul schemei. Așa cum vom vedea în capitolul 11, putem cultiva un dialog fructuos între vocea schemei și acea parte din noi care se folosește de înțelepciunea instinctivă, trezită prin contemplație.

Schemele ne protejează de sentimentele copleșitoare, insuportabile. Ele au fost inițial strategii, mecanisme de supraviețuire, care ne-au ajutat să ne adaptăm condițiilor neprielnice. Atunci cînd le-am deprins, ele aveau o anumită semnificație emoțională. Dar cînd, mai tîrziu, continuăm să ne trăim viața conducîndu-ne după regulile acestor convingeri, sentimente și reacții nocive și deformate, ajungem să plătim un anume preț.

Teama de aceste sentimente ne determină să continuăm să fugim de ele, împiedicîndu-ne să înfruntăm schemele deschis și cu sinceritate. Însă odată ce ne lăsăm invadați de acele sentimente, abandonîndu-ne lor, teama pe care o resimțeam se dizolvă. Vedem că le *putem* supraviețui rămînînd întregi, că teama de abandon sau furia adunată cît timp ne-am simțit subjugați nu ne copleșesc, de fapt. E posibil ca sentimentele să nu fie nici măcar tot atît de înspăimîntătoare pe cît credeam. De fapt, retrăind emoțiile reprimate, recuperăm o parte din noi, pe care o credeam pierdută și avem astfel șansa unei relații mult mai autentice cu noi înșine.

Conserva cu viermi

Calea către vindecarea emoțională presupune o hotărîre susținută și o sinceritate față de sine fără compromisuri. Dacă ajungem să înțelegem care au fost aspectele din viața noastră în care am păstrat vii aceste tipare emoționale, ne putem debarasa de starea de complacere și ne putem redefini, renunțînd la vechile comportamente, la vechea noastră părere despre sine.

E bine să luați în calcul faptul că la un moment dat veți simți dorința de a fugi de toate acestea. E ca și cum ați deschide o conservă cu viermi sau cu omizi — veți dori să le băgați la loc pe toate. Dar pe măsură ce mergeți pe acest drum, veți întrezări din cînd în cînd perspectiva de a fi liber, de a fi mai stăpîn pe propria viață și pe relațiile cu ceilalți. Iar odată ce atracția libertății și a sincerității sporește, este din ce în ce mai greu să vă mai întoarceți.

E ca și cum un vulcan interior ar începe să erupă și, în ciuda pericolului, întîmpinăm cu bucurie erupția lui. Oricum, suferința provocată de adevăr e mai suportabilă decît suferința provocată de amăgire. Pe măsură ce înaintăm în acest proces, la un moment dat trecem printr-o fază în care trăim o suferință firească, fiindcă renunțăm la vechile identități, la obiceiurile și la modurile familiare de a ne comporta. În cele din urmă, omizile se împrăștie, țesîndu-și coconi protectori și ascunzîndu-și fosta identitate. Dezvăluind pojghițele acestor scheme, începem și noi să ieșim din cocon și ne simțim mai ușori și mai plini de viață — ca și cum, metaforic, ne-ar crește aripi.

Atunci cînd se angajează în această investigare contemplativă, oamenii remarcă adesea că au o încredere din ce în ce mai mare în propria judecată. Unii descriu acest fenomen ca pe o familiarizare cu o ființă interioară inteligentă, la care pot apela pentru sfaturi. Ei învață să aibă tot mai multă încredere în acea voce intuitivă, înțeleaptă.

Așa cum a spus un pacient de-al meu: „În cazul emoțiilor extrem de intense, dacă evit să intervin, observ că organismul meu știe exact ce să facă: cum să plîngă, cum să se elibereze de durere. Totul decurge natural, de parcă el ar avea o viață a

lui, proprie. Pot renunța la încercarea de a controla totul, lăsînd procesul de vindecare să se desfășoare de la sine."

Sensul inițial al cuvîntului „emoție" provine din latinescul *emovere*, care înseamnă „a mișca". Emoția implică mișcare. Am trăit acest impact al emoției în timpul unui concert extraordinar al legendarului interpret de muzică blues Buddy Guy.

Muzica blues te face să te simți în largul tău cu emoțiile tale — pasiune intensă, durere intensă, orice ar fi. Orice sentiment este binevenit în această îmbrățișare însuflețită, cu o atitudine nonșalantă: „Lăsați-l să vină — îl putem suporta." Sentimentele sînt primite, dar nu blocate. Spiritul muzicii blues permite sentimentelor să curgă prin tine în așa fel încît să ai acces la tărîmul senzual al emoțiilor.

Contemplația poate fi la fel ca această îmbrățișare însuflețită, realizînd o conexiune intimă cu simțurile noastre brute și cu sentimentele noastre profunde. Nu e nevoie să le evaluăm, să le respingem sau să ne agățăm de ele, ci doar să le trăim așa cum sînt și să le lăsăm să se scurgă prin noi, într-o îmbrățișare empatică.

DACĂ VREȚI SĂ ȘTIȚI MAI MULTE DESPRE SCHEMELE DVS.

Învățați să recunoașteți emblemele schemelor. Identificați-le și încercați să le cunoașteți.

Din moment ce fiecare schemă are elemente distinctive de identificare, porțiuni ale tiparelor care se repetă mereu, familiarizarea cu aceste elemente constituie un instrument puternic, pe care îl putem folosi atunci cînd vrem să ne dăm seama dacă o acțiune a noastră e motivată de o anumită schemă. Putem folosi acea familiarizare ca pe un semnal că schema a fost din nou activată.

Dacă recunoaștem, de exemplu, că „Am din nou *acele* sentimente" sau „Uite că apar gîndurile care țin de acea schemă", ne cîștigăm libertatea de a ne trezi din transa indusă de schemă. Această capacitate de recunoaștere poate spori atunci cînd ne folosim de contemplație, care este abilitatea de a urmări ceea ce se întîmplă fără a ne lăsa dușI de curent.

Puteți învăța să recunoașteți schemele începînd prin a vă familiariza cu indiciile care apar cel mai des în viața dvs. Puteți face aceasta ținînd un jurnal al schemei pentru o săptămînă sau două, sau chiar mai mult, punînd pe hîrtie indicii ale schemelor care operează probabil atunci cînd sînteți supărat — mai ales atunci cînd, privind retrospectiv, aveți impresia că ați reacționat disproporționat. E posibil ca abia mai tîrziu să înțelegeți că reacția a fost nepotrivită, cînd veți sta să reflectați asupra celor întîmplate: nu e vina lui că a întîrziat — de ce m-am simțit atît de jignită și de furioasă? Uneori este util să vă reîmprospătați memoria — să retreziți acele sentimente — vorbind despre reacția dvs. exagerată cu cineva care știe să asculte, reflectînd asupra ei în timp ce scrieți în jurnal sau pur și simplu întorcînd-o pe toate fețele.

Orice element al schemei poate fi un indiciu. Depistați oricare porțiuni ale tiparului pe care le puteți identifica ușor:

1. Mai întîi, întrebați-vă dacă a fost ceva nepotrivit în felul în care ați reacționat. Interacțiunea rezultată s-a desfășurat bine sau gîndurile dvs. deformate, sentimentele intense și reacțiile exagerate v-au provocat mai curînd supărare? Aceasta este o distincție importantă, un indiciu esențial că a fost pusă în joc o schemă și că nu a fost vorba de o reacție adecvată.
2. Care a fost stimulul? V-ați simțit exclus dintr-un grup la locul de muncă sau la o petrecere? Acestea sînt indicii ale schemei excluderii sociale. Fiecare schemă are un mecanism propriu de declanșare, așa că situația care v-a deranjat este un alt indiciu privitor la schema implicată.
3. Care au fost sentimentele dvs.? Fiecare schemă are propria sa emblemă distinctivă. De exemplu, eșecul declanșează un sentiment de rușine; vulnerabilitatea eliberează un val de temeri și îngrijorare; subjugarea are ca rezultat resentimente sau furie. Puteți afla care este schema pusă în joc identificîndu-vă reacțiile viscerale.
4. Ce ați gîndit? De exemplu, v-ați îngrijorat că ați putea fi grav bolnav, de pneumonie, de exemplu, cînd de fapt era vorba de o răceală minoră? Acest indiciu arată că e vorba de schema vulnerabilității la amenințări.

5. Ce ați făcut? Ca și gîndurile și sentimentele dvs., acțiunile pe care le întreprindeți atunci cînd este activată o schemă pot fi la fel de automate și de tipice. Evitarea contactelor la o petrecere poate să fie foarte bine un indiciu al schemei excluderii sociale.
6. Care ar putea fi originile? Rezonează cele întîmplate cu experiențe trăite în primii ani de viață? De exemplu, furia intensă pe care o resimțiți atunci cînd partenerul dvs. întîrzie și uită să vă anunțe vă poate aminti de anumite momente din copilărie cînd unul dintre părinți nu și-a ținut cuvîntul sau nu a mai venit deloc — tipic pentru schema privațiunii?

Monitorizați timp de o săptămînă schemele care se manifestă cu cea mare frecvență. Țineți un jurnal sau un carnețel la îndemînă pentru a nota aceste elemente, astfel încît să învățați să recunoașteți indiciile care deconspiră respectivele scheme ori de cîte ori apar.

7

Cum funcționează schemele

O legendă povestește despre un tînăr care auzise cum că ar exista un croitor minunat, Zumbach, care face niște costume ce au darul de a face pe oricine să arate chipeș și elegant. Într-o zi, tînărul se duce la Zumbach și îi cere să-i facă și lui un costum. Așa că Zumbach îi ia măsurile și îi spune să se întoarcă peste o săptămînă. ● După o săptămînă, tînărul client vine nerăbdător să-și ia costumul. Foarte ceremonios, Zumbach scoate costumul și i-l dă tînărului ca să-l probeze. Arăta minunat — cu excepția faptului că o mînecă era mai lungă decît cealaltă, că nasturii nu se potriveau și că pantalonii erau prea scurți. ● Cum era de așteptat, clientul se arătă nemulțumit. Zumbach, profund jignit, spuse cu indignare: „Nu costumul e de vină. De vină e modul în care îl porți. Dacă îți îndoi numai puțin cotul stîng, mîneca va cădea perfect. Și dacă te apleci puțin în față și îți ridici umărul drept, nasturii se potrivesc perfect cu butonierele. Iar dacă îndoi puțin genunchii, vei vedea că pantalonii vin minunat." ● Clientul încercă să facă așa cum i se spune și — ce să vezi? — costumul îi venea turnat — și arăta superb! ● La fel ca acel costum făcut de Zumbach, schemele ne alterează percepția și ne modifică reacțiile pentru a fi în acord cu versiunea deformată a realității pe care ele o induc. Ele ajung să ne convingă de faptul că versiunea distorsionată este cea corectă. Ele ne spun cine trebuie să fim și ce este acceptabil. Pe scurt, ele ne împiedică să ne manifestăm flexibilitatea, creativitatea, bucuria și compasiunea, care sînt calitățile noastre firești, îngrădindu-ne viața și stabilind în mod arbitrar în ce fel trebuie să gîndim, să simțim și să reacționăm. ● Schemele nu ne oferă decît o singură

posibilitate de a privi, simți și gîndi lucrurile, și un singur mod, tipic, de a reacționa față de ele. Iar acea reacție nu confirmă doar ceea ce ne spune schema despre lucruri, ci ne și limitează în mod drastic opțiunile.

E la fel ca în acele exerciții în care trebuie să unești nouă puncte, situate pe trei linii paralele, folosind doar patru linii drepte, și să faci asta fără să ridici creionul de pe hîrtie. Atîta vreme cît funcționăm pornind de la presupunerea că nu ne putem abate de la suprafața definită de acele puncte, nu avem nici o șansă să găsim o soluție, căci aceasta presupune ca liniile să depășească perimetrul în care se găsesc punctele.

La fel se întîmplă și cu schemele: ele ne împiedică să avem o perspectivă mai largă și să formulăm răspunsuri flexibile. Ele ne obligă „să ne limităm la un unghi de vedere îngust atunci cînd abordăm problemele — sînt ca un costum pentru minte făcut de Zumbach.

Alchimia emoțională presupune o cunoaștere a schemelor — de fapt, seminariile pe care le țin au scopul de a spori înțelegerea intuitivă și conceptuală a oamenilor cu privire la modul în care funcționează schemele și în care pot fi ele abordate — cu alte cuvinte, oferă o cale de autocunoaștere. Înțelegerea aprofundată a schemelor este primul pas către eliberarea din aceste închisori ale minții.

Viziunea de tunel

Dacă ați urmărit vreodată o competiție de patinaj artistic, ați fost probabil martor al unui exemplu clasic de realitate creată de schema perfecționismului. A urmări exercițiul unei patinatoare de clasă mondială este o experiență incredibilă. Știți că a reușit să-și depășească propriile limite, exersînd ore în șir pentru a-și perfecționa mișcările. Sînteți uluit de încrederea ei, de precizia și de grația cu care patinează, vă minunați de ce e în stare corpul omenesc.

Apoi, cînd se lansează într-un salt cu rotație fascinant, sînteți uimit să vedeți că își pierde echilibrul și cade pe gheață. Își revine repede și patinează mai departe, dînd tot ce are mai bun pînă la sfîrșitul exercițiului. Dar după ce aplauzele s-au încheiat, e șovăielnică și pare mică și timidă.

Îl ascultați pe comentator analizîndu-i greșelile cu un ton în care se amestecă regretul și critica. Căzătura ei este reluată cu încetinitorul, în timp ce comentatorul detaliază greșelile, explicînd, de fapt, de ce nu a reușit să execute exercițiul perfect pe care toată lumea îl aștepta de la ea — de ce, într-un fel, ne-a dezamăgit. O poți vedea pe patinatoare cum își reține lacrimile în timp ce se îndepărtează, iar dezamăgirea de pe fața ei e aproape palpabilă. Nimeni — și cu atît mai puțin patinatoarea însăși — nu acordă credit celor 98 de procente din exercițiul ei care au fost minunate; toată atenția este îndreptată asupra momentului ratării.

Stă lîngă antrenor în timp ce sînt afișate notele arbitrilor. Îți dorești să vină cineva să-i laude restul exercițiului, să o facă să înțeleagă că, în cea mai mare parte, a patinat minunat, să o asigure că nu și-a ratat întreaga viață pentru că a făcut o singură greșeală. Dar nu există iertare pentru ea — sau o perspectivă mai largă. Vrea să fugă, să se ascundă. Simți că momentul acesta o vă bîntui pentru multă vreme de acum înainte.

Scenariul acesta dezolant domină universul claustrofobic creat ori de cîte ori o schemă pune stăpînire pe minte. Rezultă o stare în care parcă am fi posedați și acționăm sub dictatul schemei. Deoarece schemele influențează modul în care percepem evenimentele prin faptul că devin asemeni unor lentile prin care privim realitatea, ele au puterea de a ne impune ce anume să observăm și ce anume să ignorăm, fără ca noi să conștientizăm rolul lor. Felul în care ele ne prezintă realitatea pare corect. O singură greșeală capătă proporții uriașe în mintea perfecționistului, care ignoră excelența performanței sale.

Cînd sîntem victimele unei scheme, putem ignora complet rolul pe care l-a jucat un anume tipar în dezastrele repetate din viața noastră. Realitatea schemei definește ceea ce percepem și ceea ce ne amintim, însă ne ascunde faptul că în mintea noastră este pusă în joc acea schemă. Așa că vedem problema ca și cum ar exista „în afară" și nu în mintea noastră.

Cineva aflat sub vraja unei scheme este asemeni bărbatului dintr-o poveste care se plînge terapeutului: „Tocmai am fost concediat pentru a patra oară în ultimii ani. Căsnicia mea este pe cale să se destrame și deja am mai divorțat de cinci

ori. Vă rog, ajutați-mă să înțeleg de ce există atîția oameni t torși pe dos pe lumea asta."

Obiceiurile mentale absurde

„În ce privește misterul și enigma din picturile mele", spus odată pictorul suprarealist René Magritte, „aș spune c sînt cea mai bună dovadă a rupturii mele de obiceiurile me tale absurde, care în general iau locul sentimentului autenti al existenței."

Schemele de inadaptare se încadrează cu siguranță în cee ce Magritte numea „obiceiuri mentale absurde". Ele ne împiedică să trăim în mod direct și nemijlocit momentul. Pentru că ne deformează percepția, viața pare a fi așa cum o arată schema, căci nu putem observa lucrurile așa cum sînt ele de fapt și nici nu putem reacționa firesc față de ele. Iar acest lucru ne răpește spontaneitatea și flexibilitatea. Devenim închistați într-o anumită rutină și reacționăm conform unui tipar gata construit. Impunerea acestor tipare nu ne permite să experimentăm în mod direct ceea ce se întîmplă la momentul dat — o prezență autentică pe care Magritte o numește „sentiment autentic al existenței".

Schemele induc deformări mentale și perceptuale caracteristice:

Percepția selectivă ● Reprezintă faptul de a vedea lucrurile într-un singur fel, fără a lua în considerare probele contrarii. Un student care are schema perfecționismului, de exemplu, poate face o lucrare bună, la care să primească un singur comentariu negativ. El va continua să fie obsedat de acel comentariu, învîrtindu-se în cercul vicios al autocriticii și ignorînd nota bună.

Generalizarea exagerată ● Un singur eveniment denotă un tipar care se perpetuează. Indiciul că este vorba de această deformare îl reprezintă folosirea cuvintelor „întotdeauna" sau „niciodată". Un individ care are schema eșecului și este trecut cu vederea la o promovare pentru că altcineva este mai bine calificat își va spune: „Eu nu reușesc niciodată nimic."

Interpretarea ● Această persoană le atribuie celorlalți cele rele motive sau gînduri atunci cînd vrea să explice acțiunile lor; se agață de aceste explicații arbitrare ca și cum li s-ar dovedit valabilitatea. Să luăm exemplul unei femei ce a dezvoltat schema abandonului. Această persoană trebuie să aștepte un prieten, care întîrzie de ceva vreme. În timp ce e în restaurant, ea presupune că întîrzierea denotă faptul că prietenul nu are de gînd să mai vină. În consecință, încearcă să-și amintească ce a spus sau ce a făcut ea astfel încît să-și determine prietenul să rupă relațiile.

Graba de a trage concluzii ● În virtutea schemei tragem concluzia că cele mai pesimiste așteptări sînt justificate, în lipsa absenței unor dovezi reale. În momentul în care cineva ce are schema excluderii sociale ajunge la o petrecere, de exemplu, va gîndi instantaneu: „Nimeni nu vrea să vorbească cu mine. N-am ce căuta aici."

Exagerarea ● Un fapt banal este interpretat ca o catastrofă. De exemplu, cineva care are tiparul vulnerabilității va remarca primele simptome ale unei răceli și va fi convins de îndată că e pe cale să se îmbolnăvească de pneumonie, care îi poate fi fatală.

Logica unui poet

Schemele noastre încarcă experiențele brute ale vieții cu o pasiune specifică. Ele determină încărcătura emoțională a faptelor și efectul pe care îl are asupra noastră informația respectivă.

„Adevărul", în cazul unei scheme, stă în implicarea afectivă pe care o depistează într-un simplu enunț sau gînd și în predicțiile, așteptările, obligațiile și presupunerile teribile pe care le găsim ascunse acolo.

Schemele sînt declanșate de realități *simbolice*. În acest sens, schemele operează mai curînd ca niște poezii, decît ca niște enunțuri. Înțelesul unui enunț este, de regulă, evident și transmite informații specifice. O poezie însă nu poate fi interpretată în sensul literal al cuvintelor ei. Înțelesul ei stă în semnificația simbolică a cuvintelor, în implicațiile lor emoționale și în asocierile neașteptate pe care le trezește.

La fel ca poeziile, schemele urmează un fel de logică irațională, oarecum asemănătoare modului de a gîndi al copiilor, pe care Freud l-a numit proces primar; în cadrul acestui proces, faptele sînt maleabile, iar realitatea poate fi modelată astfel încît să se afle în acord cu diferite moduri de a vedea lucrurile — la fel ca într-un vis.

Implicațiile pe care le sesizăm în datele brute ale unui anumit moment depind de experiențele noastre specifice, modelate de-a lungul istoriei personale. Să luăm propoziția următoare: „Am ratat examenul." Înțelesul acestui enunț e simplu. Dar implicațiile emoționale, în special pentru un individ predispus la schema eșecului, pot fi mult mai mari, oarecum în genul unei poezioare care începe astfel:

Am ratat examenul.
Ratez.
Ratez totul.

Această scurtă așa-zisă poezie poate să rezume foarte bine convingerea esențială din schema eșecului. Ea ar putea continua astfel: „Ratez întotdeauna. Nu reușesc niciodată. Pur și simplu îmi lipsește ceva..." Un individ cu o asemenea structură mentală poate ajunge la concluzia că este nu doar incompetent, ci și lipsit de valoare. Așadar, faptul — ratarea examenului — capătă înțelesurile teribile și fataliste ale „poeziei" de mai sus.

Schema eșecului, așa cum am văzut, se consolidează de regulă în urma unor experiențe de eșec sau umilințe dureroase repetate, suferite în primii ani de viață. În schimb, în cazul unei persoane cu o istorie personală ce include eșecuri depășite cu bine, care are convingerea că este competentă, structura mentală este mult mai optimistă. Implicația aceluiași eveniment — ratarea examenului — poate fi gîndul „Data viitoare voi învăța mai mult și mă voi descurca mai bine", pentru că presupunerea inconștientă este „Pot să reușesc". În loc să trăiască sentimentul devastator că este lipsită de valoare și să se afunde în depresie, această persoană va avea speranțe. Acesta este modul în care schemele determină impactul evenimentelor asupra vieții noastre.

Anatomia unui atac al schemei

„Am avut odată un prieten pe care l-am cunoscut pe cînd eram amîndoi la aceeași companie", povestea Teresa la un seminar. „După mai multe luni, ne-am despărțit și fiecare a început să se întîlnească cu altcineva. La două săptămîni după despărțire, l-am văzut într-o dimineață în timp ce își parca mașina — era cu o femeie.

M-am simțit jignită și m-am înfuriat. M-am gîndit: «Au făcut dragoste. Deja m-a înșelat!» M-am simțit trădată, deși ne despărțisem și la rîndul meu mă întîlneam deja cu altcineva. Așa că am trecut ca o furtună prin fața mașinii lui, spumegînd de furie și făcînd în așa fel încît să fiu sigură că m-a văzut, după care m-am năpustit în clădire și am trîntit ușa... Cîteva zile mai tîrziu, am aflat că nu avea nici o relație cu femeia respectivă. O luase cu mașina doar pentru că mașina ei făcuse o pană."

Poate că oricare dintre noi ar fi măcar puțin supărat dacă și-ar vedea o fostă iubire cu altcineva. Dar reacția Teresei a depășit gelozia firească: ea spumega de furie. Analizîndu-și propriile scheme, Teresa a văzut că furia ei se năștea dintr-o teamă puternică de abandon, care își avea originea în copilăria ei, cînd tatăl ei le-a părăsit, pe mama ei și pe ea, și s-a mutat cu o altă femeie. Suferința și furia pe care Teresa le reținea în adîncul ei au explodat în fața repetiției simbolice a traumei din copilărie, repetiție ocazionată de vederea fostului iubit.

Atunci cînd, la fel ca Teresa, sîntem cuprinși de sentimente copleșitoare — fie că e vorba de mînie, durere, teamă sau tristețe — centrul emoțional din creier cîștigă controlul asupra regiunii raționale, analitice a creierului. Această regiune din creier ar fi putut să o avertizeze pe Teresa asupra pericolului de a exploda de furie, determinînd-o să ia în considerare și alte reacții posibile.

Reacțiile exagerate reprezintă atacuri ale schemei, ele sînt explozii emoționale declanșate de schemele noastre. Semnalul care avertizează asupra unui atac al schemei este o reacție exagerată foarte rapidă, foarte puternică, foarte nepotrivită — și care, la o privire mai atentă, dezvăluie un înțeles simbolic care conduce la declanșarea schemei. De exemplu, e posi-

bil că la o petrecere să ne izolăm de ceilalți ca reacție la tonul distant al vocii cuiva, care activează schema excluderii sociale. Deoarece tonul rece al vocii simbolizează respingerea socială de care ne temem, mintea noastră este invadată de gîndul că nimeni nu vrea să stea de vorbă cu noi și de sentimentul atît de familiar de angoasă, asociat acelui gînd.

Un atac al schemei, precum reacția disproporționată a Teresei, își are originea în centrul emoțional, o regiune foarte veche a creierului, care are o putere enormă.

Emoțiile au o utilitate esențială pentru supraviețuire: ele sînt o modalitate prin care creierul se asigură că avem o reacție instantanee, care să ne salveze în fața unei amenințări. Creierul este construit în așa fel încît poate transmite emoțiilor forța necesară pentru a prelua controlul într-o clipă, în cazul în care centrul emoțional sesizează că e vorba de vreo urgență, indiferent dacă urgența este constituită de un pericol fizic real sau doar de unul simbolic.

Depozitul schemelor

Structura anatomică ce declanșează un astfel de atac al schemei este acea structură în centrul emoțional numită centru amigdalian, pe care l-am menționat mai devreme. Aici se află cheia pentru a înțelege de ce o persoană ca Teresa poate, într-o clipă, să facă un gest pe care apoi să-l regrete. Centrul amigdalian acționează precum un depozit al creierului, unde sînt înmagazinate amintirile noastre emoționale negative, asemănîndu-se cu un fel de arhivă enormă de momente de intimidare, teroare și furie din viața noastră. Ori de cîte ori am fost invadați de furie sau anxietate, copleșiți de tristețe sau chinuiți de suferință, acea emoție a lăsat o amprentă în centrul amigdalian.

Momentele cu încărcătură emoțională au rezistat de-a lungul anilor, timp în care s-au modelat și obiceiurile noastre emoționale. Cu fiecare amprentă emoțională, centrul amigdalian înmagazinează grijuliu inclusiv reacțiile învățate în acele momente, fie că e vorba de a îngheța de frică, de a izbucni de furie sau de a deveni surzi și muți cînd nu vrem să mai știm de nimic. Pe scurt, centrul amigdalian funcționează ca un depozit al schemelor, ca o arhivă pentru repertoriul nostru de obiceiuri emoționale negative.

Amintirile supărărilor trecute — dar și ale lucrurilor pe care am învățat să le facem în astfel de ocazii — acționează ca un radar emoțional, observînd întreaga noastră experiență. Cînd pare să existe o potrivire între un eveniment actual și unul neplăcut din trecutul nostru: „Mă respinge și mă abandonează, așa cum a făcut și tatăl meu atunci cînd și-a părăsit familia și a fugit cu altă femeie", acea similitudine declanșează reacția pe care am învățat-o cu ocazia evenimentului inițial. Rezultatul: un atac al schemei.

În aceste momente, centrului amigdalian alege reacția cea mai familiară, asemeni opțiunii făcute de un computer. Ea caută un răspuns rapid și alege ceea ce găsește mai întîi. Centrul amigdalian favorizează un anumit tip de răspuns, un obicei deprins în urma unor repetiții nenumărate, așa încît este urmat de îndată scenariul bine cunoscut al unei scheme. Să spunem că partenerul unei femei nu dă telefon atunci cînd a spus că va da. Schema neîncrederii, dezvoltată de ea, va declanșa o reacție de furie, deoarece percepe actul lui ca pe o trădare. Conexiunea din creierul ei responsabilă de această reacție a ajuns să fie atît de rodată, încît creierul nu prea are de ales atunci cînd inițiază atacul schemei: avem iar și iar aceeași reacție, chiar dacă, din punct de vedere rațional, ne dăm seama că ea nu are nici un sens.

Defectul de proiectare

Există o cale neurală dosnică, o legătură de un neuron între talamus — regiunea care recepționează pentru prima dată ceea ce vedem și auzim — și centrul amigdalian — unde colcăie amintirile noastre emoționale. Dar această configurație prezintă o problemă: circuitul către centrul amigdalian primește doar o mică parte din informațiile care ajung la creier — ca o imagine neclară a unui film ce a fost filmat fără ca obiectivul să fie corect focalizat. Numai 5% sau mai puțin din informațiile transmise de simțuri parcurg această scurtătură de la talamus la centrul amigdalian; restul ajunge la neocortex, regiunea analitică a creierului, acolo unde are loc o analiză mai sistematică.

Centrul amigdalian face acele raționamente pripite din cauza perspectivei neclare și cețoase pe care o are asupra lucrurilor, în vreme ce centrii neocortexului beneficiază de o imagine mult mai clară. Deoarece neocortexul ajunge la concluziile proprii cu mai multă scrupulozitate, el furnizează un răspuns mai cîntărit și mai potrivit.

Prin raportare la felul în care curge timpul pentru creier, centrul amigdalian ajunge mult mai repede la o concluzie decît circuitele raționale din regiunea analitică a creierului. De fapt, această judecată emoțională pripită este formulată înainte ca regiunea gîndirii din creier să apuce să-și dea seama ce se întîmplă.

Aici apare problema. Centrul amigdalian își întemeiază reacțiile pe o imagine mult mai vagă decît aceea pe care o are la dispoziție creierul analitic, și o face cu viteza fulgerului. Probabil că acest lucru a avut efecte benefice pe parcursul etapelor evolutive, cînd existau multe pericole fizice reale. Dar în lumea modernă, noi continuăm să răspundem la amenințări simbolice — precum imaginea care a declanșat suferința abandonului în cazul Teresei — cu o intensitate similară situației în care ar fi vorba de pericole fizice reale.

Defectul de proiectare din arhitectura noastră neurală atrage după sine decizii pripite, întemeiate pe imagini neclare, care pot declanșa un atac al schemei. Răspunsul creierului care a funcționat atît de bine în vremuri îndepărtate, poate, în zilele noastre, să conducă la un dezastru: Teresa a reacționat disproporționat, cu viteza și forța de care avem nevoie atunci cînd trebuie să ocolim o mașină care se apropie în viteză, doar pentru că l-a văzut pe fostul ei prieten venind la muncă împreună cu o altă femeie.

Amorsarea schemei

Cînd este declanșată reacția centrului amigdalian, acesta inundă organismul cu hormonii stresului, care ne pregătesc pentru situațiile de urgență. Acești hormoni sînt de două tipuri: unii furnizează corpului o injecție rapidă și intensă de energie — suficientă, să zicem, pentru o partidă bună de lupte sau de alergări, o reacție foarte veche de supraviețuire, care, de-a lungul evoluției, a dat rezultate. Celălalt tip de hormoni este indus ca o secreție mai lentă în corp, sporind sensibilitatea generală în fața evenimentelor, făcîndu-ne să fim atenți de alerți în perspectiva oricărui pericol iminent.

Aceste reacții biologice fac în așa fel încît crizele minore ale unei zile stresante să facă să se acumuleze progresiv un nivel tot mai mare de hormoni ai stresului. Mai mult, cînd intervine ceva care rezonează cu o schemă.— dacă urmăriți un serial TV, de exemplu, despre o mamă dominatoare care seamănă foarte mult cu mama dvs. —, acel incident poate amorsa propria schemă a subjugării. Deveniți mai irascibil la evenimente în ziua în care percepeți un element de subjugare.

Schemele pot rămîne amorsate ore întregi, în vreme ce hormonii stresului continuă să ne agite. Fiindcă o schemă amorsată ne predispune la reactivarea altor scheme, procesul poate decurge în lanț, durînd zile sau săptămîni, iar sensibilitea noastră sporește cu fiecare eveniment care apare. De fapt, această stare de amorsare poate fi calea prin care noi experimentăm schema în majoritatea timpului — nu datorită unui atac total al schemei, ci ca o notă subtilă, dar permanentă, care se suprapune peste evenimentele zilei.

Amorsarea schemei ne determină să optăm pentru orice strategie favorizată de schema respectivă. Dacă am învățat să compensăm în surplus subjugarea, putem deveni aroganți și dominatori; dacă am preferat să o evităm, devenim mai supuși.

Datorită hormonilor pe care creierul ni-i induce pentru a deveni mai vigilenți, sîntem mai sensibili și mai predispuși la o reacție din punct de vedere biologic. Devenim mai vulnerabili în fața pericolului de a privi momentele dificile prin lentilele schemei și, în loc să le luăm ca atare, ca pe niște evenimente ce trebuie depășite, ne înfuriem. Schemele noastre sînt amorsate, gata să-și descarce artileria asupra oricărei ținte aflate la îndemînă.

Atunci cînd creierul devine extrem de vigilent, lentilele prin care el scanează lumea așază schemele noastre în topul ierarhiei. Stimulul care declanșează un atac al schemei poate fi mult mai slab în intensitate: sîntem gata să pocnim pe cineva pentru un lucru care, în condițiile în care am fi într-o dispoziție mai relaxată, ar trece aproape neobservat. Cîtă vreme sche-

ma rămîne amorsată, sîntem mai predispuși să apelăm din nou la modalitățile noastre familiare de a aplica schema.

Studiile efectuate pe creier arată că un centru amigdalian care este activat puternic — sau înfierbîntat — diminuează capacitatea noastră de a respinge gîndurile și emoțiile negative. Așa că, dacă deja ne-a deranjat ceva, iar puțin mai tîrziu schema lansează un atac, ne este și mai greu să-i contracarăm efectele.

Cu alte cuvinte, un centru amigdalian înfierbîntat inundă organismul cu doze mari de cortizol, hormonul eliberat de creier pentru a declanșa în corp reacții în regim de urgență. Cortizolul face ca întrega situație să se agraveze. Acea structură a creierului care este responsabilă cu adaptarea acțiunilor la situația dată și care trebuie să se asigure că acele acțiuni sînt acceptabile se numește hipocamp. S-a dovedit că hipocampul este practic scos din funcție de valul de cortizol eliberat în timpul izbucnirii unei emoții negative, cum este un atac al schemei.

Nu uitați că exagerarea este emblema atacului schemei. Excluderea socială, de exemplu, îi face pe oameni să fie extrem de timizi în grupuri; schema abandonului trezește furia la cel mai mic semn că persoana respectivă ar putea fi părăsită, chiar dacă e vorba de un indiciu simbolic. Din ceea ce știm despre creier, se pare că, cu cît sîntem mai supărați înainte ca o schemă să fie declanșată, cu atît probabilitatea ca atacul acelei scheme să fie disproporționat crește — reacția nepotrivită în momentul nepotrivit cu persoana nepotrivită.

Personalități multiple

Puterea schemelor de a ne impune o realitate își găsește echivalentul într-o noțiune din psihologia budistă clasică, ce postulează că starea de spirit dominantă la un moment dat influențează modul în care percepem și reacționăm la tot ceea ce se întîmplă. Pe măsură ce stările de spirit fluctuează, percepțiile și reacțiile noastre se modifică.

Într-un sens, aceste modificări ne fac să fim o persoană diferită în funcție de starea emoțională dominantă din mintea noastră în acel moment. Imaginea acestor personalități multiple care ne populează mintea se încadrează în perspectiva

recentă din teoria modernă a personalității și din științele cognitive. În loc să vadă personalitatea ca pe un set fix de tendințe, psihologia modernă se apropie de o perspectivă diferită: ceea ce sîntem se schimbă radical de la un moment la altul și de la un context la altul — deși coexistența acestor realități diferite nu ne eliberează de responsabilitatea actelor noastre.

Fiecare emoție, într-un fel, își creează propriul ei context. O emoție puternică precum furia sau teama ne va controla prioritățile în ceea ce privește atenția și memoria. Ne reamintim sau ne îndreptăm atenția cu mai multă ușurință asupra acelor lucruri care pot fi asociate cu emoția de moment. O schemă poate fi văzută ca un eu în miniatură, o constelație de sentimente, gînduri, amintiri și predispoziții de a acționa care definesc realitatea momentului personal.

Uneori, schemele îmi amintesc de o scenă celebră din filmul *Alien*, cînd un monstru cu gură de piranha iese din burta unuia dintre membrii echipajului navei. Schemele sînt aproape ca niște ființe care trăiesc în mintea noastră. Asemeni unui parazit străin, ele se luptă să supraviețuiască — în cea mai mare parte, cu destul succes.

Aceste obiceiuri emoționale au o viață a lor proprie. Deși putem încerca să nu le permitem să ne afecteze, ele intră în joc în ciuda celor mai bune intenții ale noastre. Într-un fel, deformările și modificările pe care schemele le impun realității și vieții noastre emoționale le ajută să supraviețuiască.

Această tactică de supraviețuire a schemei poate fi observată în modul în care tocmai reacțiile pe care ni le dictează schema dau rezultate care să justifice convingerile deformate ale schemei. Ele acționează ca un fel de profeție care se adeverește de la sine, ca o teorie sau presupunere despre noi, despre alții și despre relațiile inevitabile pe care credem noi că le vom avea cu ei, teorie ce se dovedește funcțională.

Un individ ce și-a dezvoltat schema neîncrederii, de exemplu, va aborda oamenii cu convingerea că nimeni nu prezintă încredere și drept urmare va fi precaut, suspicios, irascibil la orice semn de trădare. Precauția unui individ care crede că oamenii nu sînt demni de încredere îi face pe ceilalți să nu se simtă în largul lor și să nu fie dornici de a avea relații călduroase și deschise cu ei. Dacă acel individ este întîmpinat, la

rîndul lui, cu precauție — atitudine pe care o atrage comportamentul lui —, relația nu va deveni una strînsă, sinceră.

Schemele au, de asemenea, puterea de a supraviețui, pentru că, într-un mod oarecum primitiv, ele par să ne fie utile. Amintiți-vă că schemele noastre au fost deprinse ca moduri de a răspunde la situații neplăcute. Ele sînt tactici construite cu scopul de a ne simți mai bine, de a ne proteja de sentimentele insuportabile sau de a reacționa cît mai potrivit într-o situație problematică.

Schemele au fost inițiate tocmai pentru că servesc unei funcții emoționale utile, cel puțin în parte. De exemplu, schema vulnerabilității are un obiectiv aproape disperat: să ne asigure că nu va avea loc vreo catastrofă de care ne temem. Îngrijorarea, desigur, poate avea o funcție de adaptare, mai ales atunci cînd ne mobilizează pentru a ne pregăti în vederea unui pericol potențial. Dar schema este motivată print-un fel de gîndire magică, ca și cum dacă ne îngrijorăm și sîntem obsedați de o catastrofă de care nè temem am face ceva pentru a o preîntîmpina. Această convingere aproape superstițioasă poate determina o persoană să parcurgă iar și iar același ritual al îngrijorărilor exagerate, chiar dacă îi distruge liniștea sufletească, ca și liniștea celor apropiați.

În legătură cu acest tipar, o pacientă mi-a spus că își dă seama că îngrijorarea ei continuă deranjează pe toată lumea, dar a adăugat: „Am impresia că nu mă pot opri. Dacă cineva din familia mea sau prietenul meu pleacă într-o excursie, mă îmbolnăvesc de grijă că li se va întîmpla ceva rău. Am fanteziile astea înfricoșătoare, că cineva intră în camera lor de hotel sau mai rău. Trebuie să-i sun — chiar dacă știu că e o oră prea înaintată — doar ca să mă asigur că sînt bine."

În mod paradoxal, deoarece schema vulnerabilității o face să se îngrijoreze mai mult decît e cazul în situații care nu prezintă nici un pericol real, tiparul *pare* să dea rezultate. Gîndirea magică se desfășoară cam așa: „Pentru că mi-am desfășurat ritualul de a mă îngrijora, nu s-a întîmplat nimic rău. Toată lumea e în siguranță și mă simt din nou ușurată." E ca și cum îngrijorarea suplimentară ar avea puterea de a asigura protecție.

În ciuda caracterului ilogic, secvența care se repetă constant în mintea ei, și în care îngrijorarea exagerată pare să ducă la eliberare emoțională, îi revigorează obiceiul. O astfel de revigorare și repetare continuă face ca scheme precum aceea a vulnerabilității să devină obiceiuri extrem de bine fixate în minte, greu de schimbat. Dar le *putem* schimba, totuși — cu instrumentele adecvate ale conștientizării.

Și acum ce fac?

Una dintre cunoștințele mele avea un tipar frustrant: acea femeie era atrasă de bărbați distanți emoțional, rezervați, care o făceau să se simtă neglijată și abandonată. În repetate rînduri se întîmpla să fie atrasă de cineva, să înceapă o relație și să ajungă — din nou — la aceeași dezamăgire.

Într-o zi, am întrebat-o dacă nu crede că există vreo legătură între tendința ei de a se simți atrasă de genul acesta de bărbați indiferenți și neînțelegerile pe care le avea de o viață întreagă cu tatăl ei, un tip rece și distant.

Prima ei reacție a fost: „Putem schimba subiectul?"

Dar după ce am mai stat puțin de vorbă, în cele din urmă a recunoscut: „Știu că există o legătură — dar nu știu ce pot să fac în privința asta."

Mulți dintre noi trăim o asemenea frustrare din timp în timp. Ne dăm seama că ceva nu este cum ar trebui în viața noastră și putem chiar să facem legătura între ceea ce nu merge acum și modelul continuu de comportament, care datează de timpuriu. E nevoie de multă înțelegere și atenție pentru a ajunge măcar pînă în acest punct. Dar ne trezim în fața întrebării: „Și acum ce fac?"

Uneori, oamenii își doresc să nu fi deschis niciodată „conserva cu rîme" emoțională. Așa cum a spus recent o prietenă de-a mea, mai mult în glumă: „Știu că am probleme emoționale nerezolvate — dar prefer să le îngrop adînc și să pretind că nu sînt acolo!"

Sentimentul ei — ironic — ne este tuturor cunoscut.

L-am trăit și eu atunci cînd m-am confruntat cu o schemă. Chiar după ani întregi de lucru cu propriile mele obiceiuri emoționale, o voce interioară îmi amintea de o replică din co-

mediile clasice cu Stan și Bran, cînd Stan, derutat, îi spunea amicului său: „În ce bucluc m-ai băgat, Bran!"

Dar, pe de altă parte, există momente de eliberare emoțională care ne dau speranțe: că nu trebuie să mai acceptăm să fim tratați incorect de alții, să nu ni se satisfacă nevoia de a fi îngrijiți, să trăim cu frica de vreo catastrofă sau cu sentimentul că sîntem ignorați. Asemenea momente ne arată calea pentru a ne elibera de programarea întipărită în modelul nostru interior, model care ne spune cum sîntem noi și ceilalți oameni din viața noastră.

În astfel de momente, simțim bucuria și relaxarea oferite de pauza în care scăpăm din strînsoarea nemiloasă a acestei programări, ce constituie forța motrice aflată în spatele multora dintre convingerile și acțiunile noastre. În astfel de momente, înțelegem că nu sîntem prinși în capcană de tiparele care ne fac să fim atît de rigizi.

Dar înainte de a putea fi liberi, trebuie să înțelegem în ce fel sîntem captivi. Este esențial, bineînțeles, să nu ne oprim acolo, în acel loc al deznădejdii, ci să privim această suferință ca pe un rezultat al obiceiurilor învățate. Iar apoi să înțelegem că putem alege să punem capăt tiraniei acestor obiceiuri.

Dacă înțelegem mecanica și structura acestor tipare ale schemelor, cît și modul în care ele se manifestă în viața și în relațiile noastre, le putem conștientiza și putem face schimbări în bine, schimbări care să fie reale și de durată. Acest lucru ia timp și efort; nu există remediu rapid. Dar obiceiurile noastre emoționale sînt ca oricare alt obicei; pot fi conștientizate și schimbate.

Cele patru adevăruri nobile și schemele

Cînd cineva acționează sub imperiul unei scheme, nu putem să ne mulțumim să spunem: „A, e doar schema privațiunii, care se manifestă iar!" E de la sine înțeles că oamenii resimt această remarcă simplistă ca pe o desconsiderare a sentimentelor lor din acel moment. Înainte de a încerca să schimbăm ceva, e nevoie de empatie.

Ca terapeut, dar și în propriile mele căutări interioare, am învățat că este important ca mai întîi să înțelegi în ce fel resimte și interpretează o persoană situația, și să empatizezi cu

acea realitate simbolică. Odată ce celălalt simte că se empatizează cu acea parte din el care se identifică cu realitatea schemei, poate începe să ia în considerare și alte perspective. Aceasta include a vedea în ce fel lentilele schemei îi deformează percepțiile și reacțiile.

Apoi putem face aceasta luînd contact cu acele sentimente ascunse care au fost ținute captive de tiparele constrîngătoare ale schemelor și exprimîndu-le. Instrumentul util este empatia contemplativă — *trăirea* sentimentelor, evitînd să încercăm să le schimbăm. Pe măsură ce trăim aceste sentimente profunde, se întîmplă să facem în mod spontan conexiuni între amintirile originilor schemei și sentimentele și reacțiile noastre prezente. Avem ocazia să înțelegem ce se întîmplă, să privim cu alți ochi vechile obiceiuri sau să avem perspective diferite, care să contrazică vechile presupuneri.

Procesul de retrăire a emoțiilor noastre are o componentă organică, ce ne dezvăluie amintiri, sentimente, tipare care țin captive tensiuni și blochează energii. Intuițiile au ritmul lor natural, care diferă de la persoană la persoană.

Odată ce sîntem dispuși să empatizăm cu sentimentele schemei, sîntem mai puțin motivați să fim excesiv de raționali sau să ne distanțăm emoțional. Asta nu înseamnă că trebuie să rămînem doar la nivelul sentimentului, ci este important să nu ne împotrivim sau să nu-l evităm.

Unii dintre noi știm, la un anumit nivel, că schema nu funcționează sau că nu are sens, dar e posibil să nu fim încă dispuși să acționăm în consecință. Dacă empatizăm, avem mai multe șanse să vedem clar distorsiunile schemei. Contemplația ne permite să rămînem prezenți alături de sentimentele și tiparele vechi, fără să fim influențați sau definiți de ele.

Apoi putem explora mult mai liber toate dimensiunile relației noastre cu viața emoțională — din punct de vedere cognitiv, emoțional, comportamental și spiritual. Reformularea, investigarea și contestarea tiparelor de gîndire pot fi procedee extrem de utile. Cu alte ocazii, un model nou și diferit de comportament, aplicat în mod intenționat, poate avea efecte reparatorii foarte bune. Pentru unii dintre noi, exprimarea fizică sau trăirea și eliberarea unor emoții pe cale fizică se dovedește un vehicul eficient. Iar alții pot fi atrași de experiențele emo-

ționale reparatorii, atît pe plan intern cît și în relațiile lor. Nu în ultimul rînd, unii practicanți spirituali devotați preferă să dizolve emoțiile prin aplicarea metodei conștientizării.

Indiferent spre ce sîntem atrași în mod natural, indiferent de ceea ce funcționează mai bine pentru noi, este important să facem această investigare interioară fiind conectați, fiecare în felul nostru, cu nevoia de a ne elibera de aceste tipare nemiloase.

Budismul distinge mai multe tipuri de suferință. Schemele intră în categoria suferinței datorate condiționărilor noastre, obiceiurilor învățate. Cele Patru Adevăruri Nobile se găsesc în miezul învățăturilor budiste și descriu felul în care trăim suferința și felul în care aceasta poate lua sfîrșit. La nu nivel relativ, ele se suprapun pașilor din alchimia emoțională.

I) Primul dintre aceste adevăruri constă în simpla recunoaștere a suferinței noastre, adică ceea ce facem atunci cînd ne conștientizăm schemele. Ultimele capitole au subliniat acest obiectiv, prin recunoașterea adevărului suferinței provocate de schemă.

Odată ce schemele sînt recunoscute și se empatizează cu ele, putem începe să le transformăm. Actul de a observa ce II) anume perpetuează tiparele noastre obișnuite este același lucru cu cel de-al doilea adevăr, cauza suferinței noastre.

Al treilea adevăr este acela că ne putem elibera de suferință; chiar asta facem atunci cînd conștientizăm schemele și în- III) cepem să ne confruntăm cu ele. Iar cel de-al patrulea adevăr, ce conține detaliile drumului către eliberarea de suferința cauzată de tiparele noastre emoționale, face obiectul restului IV) cărții.

PARTEA A TREIA

O terapie prin contemplație

8

Multiplele utilizări ale contemplației

Înțelepciunea, dezvelită de norii celor două văluri care o ascund,
Cu desăvîrșire pură și strălucind precum soarele,
Trezindu-ne din somnul emoțiilor noastre tulburi și scuturîndu-se de lanțurile obiceiurilor mentale,
Împrăștie întunericul necunoașterii.

Aceste versuri dintr-o veche rugăciune tibetană au reprezentat o inspirație continuă. Aceste cuvinte care vorbesc despre puterea înțelepciunii de a aduce o claritate transcendentă minții descriu cu precizie modul în care contemplația ne ajută să înlăturăm obscuritatea creată de schemele noastre. ● Cuvîntul „întunecare" apare frecvent în textele budiste pentru a denumi tot ceea ce deformează, blochează sau influențează percepția. În perspectivă budistă, întunecarea ia forma gîndurilor sau a emoțiilor. Prin contemplație ne putem cultiva o atenție rafinată, capabilă să sesizeze subtilitatea tiparelor noastre emoționale și cognitive, pe care altfel le scăpăm cu ușurință din vedere, în agitația vieții cotidiene. Contemplația ne ajută să distingem între deformare și realitate — adică între lucrurile așa cum par să fie și lucrurile așa cum sînt de fapt. ● În următoarele capitole vom vedea în ce fel integrarea contemplației în cadrul conceptual al intervențiilor terapiei schemei contribuie la clarificarea obscurităților create de obiceiurile noastre emoționale de inadaptare. Mintea are o putere enormă, care poate fi folosită fie pentru a se ascunde singură sub vălul reacțiilor emoționale tipice, fie pentru a distruge această obscuritate și a ajunge la claritatea ei naturală și simplă. ● La ideea integrării am ajuns în mod firesc cu cîțiva ani în urmă, cînd studiam terapia schemei. Tot în acea perioa-

dă frecventam centre de meditație intensivă. Pe măsură ce am început să asociez cele două tipuri de abordări în practica terapeutică, dar și în propriile mele demersuri de autocunoaștere, am fost uluită să văd cît de bine se suprapuneau și se completau, fiecare dintre ele sporind efectul celeilalte.

Terapia schemei se concentrează asupra a patru coordonate: gîndurile, emoțiile, acțiunile și relațiile noastre. Alchimia emoțională aplică metoda contemplației pentru clarificarea obscurităților minții din tărîmul cognitiv și emoțional, ca și din regiunile externe, cum sînt comportamentul și relațiile personale. Vom vedea că metoda contemplației are aplicații specifice în aceste patru regiuni.

Sigur că fiecare persoană este diferită. În practica mea terapeutică, încerc să ghicesc cum anume are nevoie să lucreze o persoană și reacționez în consecință, în loc să impun o structură sau o cale uniformă, pe care să o urmeze toți sau căreia să i se adapteze toți. Unii oameni sînt în mod natural mai sensibili la valurile propriilor lor emoții, iar pentru aceștia abordarea directă a acestei zone dă rezultate extrem de utile; pentru alții, confruntarea cu propriile gînduri este o sursă de energie. Alții își pot concentra cel mai bine eforturile dacă încearcă să își schimbe un obicei-cheie de inadaptare sau dacă se preocupă de analizarea relațiilor cu ceilalți oameni.

Însă chiar dacă un anume aspect pare mai relevant la prima vedere, terapia încorporează toate aceste zone, ținînd cont de faptul că ele sînt înlănțuite. De exemplu, dacă ne concentrăm asupra gîndurilor deformate care exemplifică o schemă, fără să acordăm atenție emoțiilor brute care alimentează acel tipar, îndeplinim doar o parte din obiectiv. Dacă nu empatizăm cu sentimentele generate de schemă și încercăm să reparăm lucrurile prea devreme, schimbarea care rezultă poate fi doar artificială.

Acțiunile noastre reprezintă manifestarea gîndurilor și sentimentelor noastre. Atunci cînd vrem să schimbăm tiparele obișnuite pe care schema ne împinge să le repetăm iar și iar în viață, terapia schemei urmărește să relaxeze strînsoarea acelui obicei și să ne ofere mai multă flexibilitate și mai multe opțiuni în modul de a reacționa. Cu cît repetăm mai mult un răspuns tipic, cu atît el devine mai puternic — și cu atît

mai mult crește probabilitatea ca noi să acționăm în mod automat la fel.

Alchimia emoțională este o terapie a schemei îmbunătățită prin contemplație. Contemplația este un instrument al schimbării atunci cînd vrem să rupem lanțul obiceiurilor. Dacă puteți contempla un obicei emoțional, urmărindu-l cu o atenție clară și neutră, veți putea începe să îl înfruntați chiar atunci cînd începe să vă țină captiv în strînsoarea sa. Dacă, chiar în momentul în care începeți să vă pierdeți controlul, urmăriți prin contemplație obiceiurile emoționale, aveți la dispoziție cel mai eficient mijloc de a aborda aceste obiceiuri emoționale recalcitrante.

Pentru una dintre primele mele paciente, contemplația a devenit o cale de a-și scurtcircuita atacurile de panică. Cînd a venit pentru prima dată la mine avea simptomele clasice ale unui atac de panică. Era copleșită brusc de temeri teribile că se va întîmpla ceva catastrofal. Neliniștea o făcea să intre în hiperventilație, ceea ce îi provoca o teamă îngrozitoare că inima ei se va opri sau că nu va mai putea respira și se va sufoca. Tendința ei de a anticipa catastrofele însemna de fapt că temerile ei aveau să se transforme rapid în panică.

Dar după ce a practicat pentru o vreme contemplația, a învățat să urmărească printr-o conștientizare contemplativă ce se întîmpla din momentul în care sesiza că simptomele încep să apară. Apoi a putut vedea cum mintea ei începea să exagereze pericolul, făcînd din el o catastrofă. Dar în loc să cedeze în fața atracției panicii, ea s-a folosit de acele gînduri și sentimente ca de niște elemente care să o ajute să se concentreze pur și simplu asupra respirației. La început, acest lucru a făcut-o să se neliniștească și mai tare. Dar după ce a exersat mai mult, a descoperit că acest lucru o ajuta să se calmeze și să gîndească mai limpede, respingînd acele gînduri care provocau panică, în loc să se lase acaparată de ele. Își repeta faptul că în realitate este în siguranță, în ciuda temerilor ei și al faptului că se va sufoca sau că hiperventilația era doar un semn al unei angoase temporare.

Faptul de a rămîne conectată la momentul prezent în loc să se piardă în mrejele gîndurilor anxioase i-a oferit un antidot contemplativ împotriva panicii. Conștientizarea prin con-

templație a scurtcircuitat spirala panicii: în loc ca pacienta să se lase copleșită de torentul gîndurilor înspăimîntate și temerilor care se alimentau unele pe altele, se calma și evita instalarea panicii totale. În cele din urmă, a reușit chiar să renunțe la medicamentele pe care le lua pentru a atenua simptomele, iar în final atacurile de panică au dispărut complet.

Dacă ne observăm prin contemplație obiceiurile emoționale, în cele din urmă vom fi mai puțin limitați de ele și ne vom putea detașa de perspectiva deformată asupra vieții. Treptat, pe măsură ce aceste tipare își pierd forța, căpătăm o perspectivă mai echilibrată asupra lucrurilor, fiind capabili de reacții mai flexibile, care înlocuiesc singura reacție automată invariabilă.

Momente de contemplație

Contemplația schimbă modul în care privim momentele cele mai triste și deprimante. În loc să le vedem într-o lumină negativă, cu ajutorul contemplației putem vedea posibilitățile de schimbare pe care le oferă. Profesorul tibetan Chogyam Trungpa, expert în psihologia budistă, spunea: „Atunci cînd apar probleme, în loc să le vedem ca pe simple amenințări, ele devin oportunități de învățare, ocazii de a afla mai multe despre propria minte și de a continua călătoria."

Cînd practicăm contemplația, efectele acesteia se pot manifesta în mai multe feluri. Uneori e vorba de a reacționa diferit în fața unui lucru care ne irită, fără a ne lăsa provocați, alteori înseamnă a conștientiza un sentiment pînă atunci ignorat și a acorda atenție mesajelor pe care le transmite acel sentiment. Uneori, contemplația vă face să empatizați mai ușor față de o persoană — sau față de dvs. înșivă. Alteori vă ajută să înțelegeți de ce aveți o anumită reacție emoțională sau vă puteți da seama că acum reacțiile dvs. nu vă mai fac să vă simțiți neputincios. Efectele specifice ale contemplației la un anumit moment pentru o anumită persoană sînt unice.

Contemplația poate fi aplicată oricărei experiențe, inclusiv în cazul celor mai nebuloase emoții. O pacientă mi-a spus: „De cînd am început să practic contemplația, observ mai multe lucruri. Îmi fac timp să ascult oamenii, pe cînd înainte eram prea ocupată sau prea nerăbdătoare sau prea plictisită." Ea a

descoperit că această stare de spirit meditativă a avut efecte palpabile în trei relații foarte diferite: cu partenerul ei de afaceri, cu soțul ei și cu fiica ei, care era la vîrsta adolescenței. A remarcat că a scăzut frecvența cu care ea și partenerul ei de afaceri intrau în dispute. A remarcat, de asemenea, că soțul ei părea să fie mai interesat de preocupările *ei*, pentru că și ea manifesta mai mult interes pentru preocupările lui. A știut că lucrurile s-au schimbat în ziua în care fiica ei i-a spus: „Știi, mamă, e mult mai ușor acum să stăm de vorbă."

O altă pacientă era terorizată de emoția scenei, o luptă constantă pentru ea, de vreme ce reprezentațiile pe scenă în direct erau esențiale pentru cariera ei. Cînd trebuia să urce pe scenă sau chiar atunci cînd se găsea în mijlocul unei reprezentații, se trezea că e obsedată de gîndul că persoanele din public o critică și sînt de părere că interpretarea ei este foarte slabă.

După o perioadă de terapie, a reușit să se folosească de contemplație pentru a deveni conștientă de acele gînduri pe măsură ce se formau. A început să înțeleagă în ce fel puneau stăpînire pe ea acele temeri care o făceau să-i tremure genunchii. Așa că, înainte de a urca pe scenă, devenea contemplativă, sesizînd gîndurile autocritice în vreme ce începeau să-și facă loc și înfruntîndu-le. De exemplu, își repeta: „Nu mă definește ceea ce gîndesc oamenii din publicul acesta." Se folosea de o pauză contemplativă pentru a depăși temerile, pentru a-și investi energia în expresia creativă a muzicii în loc să fie preocupată de ceea ce gîndește publicul despre ea.

O altă pacientă mi-a spus: „Sentimentele nu mai sînt atît de înfricoșătoare atunci cînd nu le mai eviți." Ea a înțeles că practicarea contemplației îi permite să înfrunte și să suporte suferința și tristețea pe care le trăia în relațiile-cheie — cu mama ei, cu anumiți prieteni. Și-a dat seama că, pe măsură ce investiga acele sentimente și depista tiparele interne care le declanșau, era mai puțin predispusă la vechile reacții.

Aceste schimbări sînt, toate, rezultatul momentelor de contemplație. Sînteți contemplativ ori de cîte ori sesizați că aveți o reacție automată și aduceți în lumina conștiinței ceea ce faceți. Contemplația ne ajută să avem momente de trezire atunci cînd avem mai multă nevoie de ele: în toiul vieții, cînd reacțiile noastre emoționale sînt în plină expansiune.

„Uneori, mă confrunt cu o situație care în mod normal mi-ar trezi o reacție de furie", mi-a spus o pacientă, „iar în schimb observ ce se întîmplă, urmăresc ce s-ar fi acumulat în virtutea tiparului în mine. Sînt conștientă că există o scînteie internă, dar aleg să nu mă aprind. Încep să înțeleg că nu sînt obligată să o las să-mi dicteze ce să fac."

Un radar contemplativ

Contemplația ne permite să sesizăm schemele atunci cînd sînt pe punctul de a prelua controlul. Graba noastră tipică semnifică faptul că obiceiurile noastre emoționale intră în acțiune fără ca noi să remarcăm ce se întîmplă — mintea noastră este în altă parte. În astfel de momente, atenția contemplativă reduce viteza minții, ca noi să putem vedea cu mai multă claritate ce se întîmplă și să avem la dispoziție mai multe opțiuni înainte de a ne grăbi să răspundem automat. Așa cum a spus un pacient: „Contemplația este ca o parașută — încetinește lucrurile ca să putem observa mai multe."

Cînd vedem cu mai multă claritate o stare de spirit, relația noastră față de ea se schimbă. Dacă sîntem conștienți că o stare reprezintă de fapt o reacție — furie, să spunem — perspectiva noastră asupra ei este nouă: putem trăi pe de-a-ntregul sentimentul de mînie în corpul și în mintea noastră, în loc să ne lăsăm pur și simplu duși de valurile furiei. Putem fi conștienți de acele sentimente și le putem lăsa să treacă. Dacă nu ne împotrivim sentimentelor neplăcute și nu încercăm să le prelungim pe cele agreabile, nu putem trăi stările emoționale și mentale așa cum sînt. În loc să ne lăsăm luați de valul unei emoții și să reacționăm în mod automat, așa cum am făcut-o de sute de ori înainte, cînd ne-am simțit la fel, putem alege: putem da un răspuns creativ.

Există multe căi de a aplica exercițiul contemplației în cazul emoțiilor care ne tulbură; există trei niveluri diferite de intensitate a contemplației, în funcție de persistența și forța emoțiilor noastre. Nyanaponika Thera, în cartea *The Power of Mindfulness* (*Puterea contemplației*), oferă o regulă generală pentru contemplarea tulburărilor interne de diferite intensități: depuneți cel mai mic efort posibil atunci cînd aveți de-a face cu un sentiment dezagreabil.

O atenție vagă, care nu pune prea mult accent pe detalii, poate fi suficientă pentru a ține în frîu o tulburare emoțională de intensitate medie, ca să ne putem ocupa de alte lucruri între timp. O simplă observare a gîndurilor și a sentimentelor care ne tulbură, o luare la cunoștință, ca un fel de consimțămînt interior este uneori suficientă — în loc să începem o conversație mentală cu ele.

O astfel de contemplare ușoară poate limpezi mintea. Dacă tulburarea nu este foarte gravă, dacă schema este doar ușor activată sau își pierde influența pe care o are asupra noastră sau dacă acuitatea atenției noastre este mare, simpla „adnotare" a tulburării poate fi suficientă pentru a o îndepărta din minte.

Contemplația ne sporește abilitatea de a surprinde șoaptele sentimentelor și ale gîndurilor subterane ce roiesc în profunzime. Contemplația ne ajută să depistăm și să prindem automatismele care, lăsate în voia lor, pot provoca un atac al schemei. De exemplu, amorsarea schemei excluderii sociale decurge cam așa: „Niciodată nu îmi voi găsi locul într-un grup; întotdeauna voi fi marginalizat." Schema subjugării: „Mă simt dominat." Aceste gînduri acționează pe nevăzute, în afara zonei conștiente, pentru a declanșa un atac al schemei în toată regula. Dar dacă ne putem folosi radarul contemplației pentru a aduce aceste gînduri ascunse în lumina conștiinței înainte ca atacul să se producă, avem șansa să le înfruntăm și astfel să împiedicăm atacul. Acest fapt ne reamintește că schemele sînt vulnerabile și că putem împiedica temerile și gîndurile asociate schemei să preia controlul asupra noastră.

Aceste gînduri automate se dovedesc extrem de fragile de îndată ce le expunem în lumina clară a conștiinței și le punem față în față cu probele contrarii. De exemplu, simplul fapt de a ne aminti de momente încurajatoare, cînd întîrzierea cuiva nu a însemnat că există probleme în acea relație, sau de situațiile în care la petreceri am cunoscut străini cu care ne-am simțit excelent, poate fi uneori suficient pentru a învinge gîndurile ce pot declanșa schema abandonului sau pe cea a excluderii. Sigur că faptul de a deveni contemplativi nu înseamnă în mod necesar că vom înțelege imediat ce se întîm-

plă. Important este să trăim acea experiență într-o manieră deschisă, cu toleranță, astfel încît orice s-ar întîmpla sau oricum s-ar schimba lucrurile să putem rămîne conectați la momentul prezent printr-o atenție susținută.

Dacă putem să ne susținem contemplația în timp ce aducem la suprafață aceste gînduri și sentimente ascunse, spune Nyanaponika, uneori se întîmlpă ca ele „să dezvăluie cît de fragile și slabe sînt de fapt" — precum mărețele iluzii produse de vrăjitorul din Oz. Odată ce privim după cortina care le ascunde de privirea noastră, putem începe să punem în discuție presupunerile nesigure și obiceiurile emoționale care ne tulbură și care conferă o putere atît de mare schemelor noastre. Temerile noastre pot atinge proporții acceptabile — sau pot dispărea.

Contemplația susținută

În cazul în care, însă, o schemă este mai puternic amorsată sau dacă sentimentele tulburătoare persistă, avem nevoie de o perseverență crescută în exercițiul contemplației. Cel mai adesea în acest proces — mai ales la început — astfel de sentimente *persistă*. Așa încît contemplația trebuie susținută și fiecare tulburare trebuie înfruntată cu o stare corespunzătoare de calm și atenție. Dacă avem puterea de a o susține, această contemplație constantă și echilibrată poate face adesea ca intensitatea emoțiilor să scadă, asemeni unui foc care are nevoie de aer pentru a continua să ardă.

La acest nivel al contemplației, poate fi utilă metoda denumirii — este nevoie să ne amintim un singur cuvînt care să identifice natura problemei. Dacă, de exemplu, sînteți copleșit de tristețe pentru că a fost declanșată schema abandonului, vă puteți repeta ușor în minte un cuvînt — „teamă" sau „pierdere" sau „abandon" — pentru a vă oferi un indiciu despre ceea ce se întîmplă, pentru a nu cădea mai adînc în starea de tristețe. De fiecare dată cînd simțiți că sentimentele de tristețe încep să vă cuprindă, puteți repeta cuvîntul în gînd, nu ca pe o mantra asupra căreia să vă concentrați, ci cu acceptare, ca pe un consimțămînt sau ca pe o recunoaștere.

Miriam, una dintre pacientele mele, care este de asemenea o practicantă entuziastă a contemplației, s-a dus pentru trei luni la un centru de meditație și a lucrat cu profesorul Joseph Goldstein. În unul dintre discursurile sale, el a comparat traducerea în act a reacțiilor tipice cu brațul unui vechi tonomat, care alege în mod automat un disc, pe care apoi îl așază pe suport. El a sugerat în glumă ca, ori de cîte ori cei care meditează observă că mintea lor deviază către un astfel de act automat, să atașeze pur și simplu o etichetă acestui obicei — cum ar fi „B3", ceva în genul unui cod de selectare dintr-un tonomat.

„Într-o dimineață", mi-a spus Miriam mai tîrziu, „am încercat să fac asta cu gîndurile mele obișnuite. Sînt gîndurile tip schemă care mă asaltează după ce mă trezesc: «Nu pot să fac asta», «Mă simt copleșită» și «Mă detest». Așa că le-am etichetat «D1», «D2» și «D3», drept gînduri de dimineață. În felul acesta pot să urmăresc cu mai multă ușurință jocul tipic al gîndurilor care îmi trec prin minte, fără a le lua prea în serios și fără a mă lăsa păcălită de ele."

Pe măsură ce ne familiarizăm cu depistarea tiparelor emoționale obișnuite, putem descoperi o înlănțuire de asociații de gînduri și putem folosi contemplația pentru a identifica momentul în care acele gînduri ajung în conștiință, după care încep să ne domine așa încît noi le dăm crezare. Însă cu ajutorul contemplației aceste gînduri pot fi percepute ca senzații ale minții.

Practicarea calmului și a concentrării sînt de asemenea eficiente în relaxarea schemelor activate și a emoțiilor tulburătoare. Atunci cînd stimulul unei scheme vă distruge echilibrul, trezind sentimente și reacții puternice, poate fi o idee foarte bună ca mai întîi să vă liniștiți și să vă neutralizați sentimentele, meditînd, de exemplu, asupra respirației dvs.

Concentrarea poate induce calm, ne poate ajuta să ne echilibrăm și să ne eliberăm atenția de atracția gravitațională a reacțiilor schemei. După ce dobîndiți mai multă acceptare și vă puteți concentra mai bine, puteți trece la o investigare contemplativă a sentimentelor și a stării de spirit, pentru a căpăta o înțelegere mai subtilă a modurilor de funcționare a unei scheme activate.

Dacă aceste aplicații ale contemplației nu sînt suficiente și dacă sentimentele insuportabile persistă sau se agravează,

trebuie să vă asumați o poziție mai activă, îndreptîndu-vă intenționat și pe deplin atenția către gîndurile și sentimentele care alimentează schema. Contemplația combinată cu metodele terapiei schemei induce o schimbare importantă în gîndurile care generează sentimente dezagreabile.

Conștientizarea contemplativă ne ajută să distingem între deformare și realitate, astfel încît putem depista cu ușurință gîndurile distorsionate, miturile personale și tiparele emoționale care ne prind în capcană. Apoi ne putem elibera de constrîngerea lor. La acest al treilea nivel, folosirea contemplației diferă de practica tradițională a meditației, în care atenția nu este direcționată, ci monitorizează continuu tot ce apare în mod natural. Aici ne folosim de o investigare conceptuală a tiparului.

Aceasta poate consta, de exemplu, în formularea în minte a unei întrebări. Ce pot învăța din asta? Ce gînduri se ascund în spatele acestor sentimente? Ce schemă funcționează acum? Prin ce lentile deformante privesc acum?

Investigarea schemelor

Există două dimensiuni ale contemplației. Pe de o parte, induce o stare de calm, ne ajută să aplanăm sentimentele dezagreabile ale unui atac al schemei, iar pe de altă parte natura sa investigativă favorizează înțelegerea. Cele două dimensiuni pot fi folosite în tandem.

Carolyn, care este profesor, se uita prin catalogul facultății, în care erau descrise ofertele de cursuri, inclusiv al ei, cînd schema perfecționismului a declanșat o spirală de gînduri autocritice: „Toate descrierile cursurilor celorlalți profesori sună mult mai bine. Ei sînt mai organizați și mai profesioniști decît mine. Cursurile lor par mult mai interesante. Nimeni nu va dori să se înscrie la cursul meu."

Cînd mi-a povestit despre acest lucru mai tîrziu, i-am spus: „Poți aborda situația în două feluri. Abordarea calmantă ar consta în a-ți spune următoarele cuvinte cînd apare primul gînd autocritic: «Știu că sînt vulnerabilă atunci cînd trebuie să mă evaluez; am tendința să fac comparații în defavoarea mea atunci cînd citesc astfel de cataloage.» Apoi dă catalogul deoparte și concentrează-te asupra unui alt aspect, sau doar asupra respirației, pînă cînd gîndurile dispar sau pînă te calmezi.

Sau poți aborda lucrurile făcînd o investigație, contemplînd reacția emoțională pe care o ai în vreme ce te judeci și te compari cu alții. Observă cu atenție în ce fel te afectează ea — fără a te lăsa atrasă și mai mult de acea reacție sau de scenariul ei — și consideră situația ca pe o oportunitate de învățare."

Investigarea schemelor în acest fel poate duce la o înțelegere mai precisă a lor. Intuițiile psihologice care pot fi dobîndite prin exersarea atenției susținute constau în cunoașterea stimulilor care amorsează schema, recunoașterea tiparelor emoționale asociate schemei sau care fixează schema și amintirile evenimentelor timpurii din viață care au modelat sau au dat naștere schemei.

Optînd pentru investigarea schemei vă implicați mai mult în povestea aflată dincolo de starea afectivă decît ați face-o în timp ce practicați meditația. Însă această prelungire a investigării contemplative în viața dvs. vă poate ajuta să vă mențineți atenția trează în situații dificile.

Ca terapeut mi se întîmplă adesea, în timpul unei ședințe, să fiu nevoită să-i fac pe oameni să-și păstreze concentrarea și atenția asupra emoțiilor și tiparelor ce trebuie investigate pentru ca vindecarea să aibă loc. Dar îi îndemn de asemenea să rămînă atenți pînă în momentul în care stările emoționale puternice ajung la o finalitate naturală.

Dacă vă aflați în cursul unui tratament psihoterapeutic de orice fel, practicarea atenției susținute va completa lucrul cu terapeutul dvs. Și aceasta din mai multe motive. Unul este acela că observarea atentă a stărilor trăite între ședințele de terapie vă ajută să profitați mai bine de ședința în sine, aducînd în discuție cele mai relevante probleme cu care vă confruntați zi de zi. Un alt motiv este că exercițiul contemplației prelungește ședința de terapie, permițîndu-vă să aplicați spontan intuițiile dobîndite prin terapie în viața de zi cu zi.

Reflecția înțeleaptă

Reflecția înțeleaptă este un alt proces extrem de util al investigării contemplative. Achan Amaro, care a fost mulți ani instructor în mănăstirile Thai, descrie astfel reflecția înțeleaptă: „Începeți să practicați pentru o vreme concentrarea — focalizați-vă atenția astfel încît ea să nu se abată la cel mai mic

gînd. Apoi alegeți un aspect pe care să-l investigați și așezați-l în lumina conștiinței. Lăsați mintea să investigheze acel aspect într-o manieră reflexivă, fără a vă gîndi la el. În clipa în care vă treziți că mintea vă zboară la altceva, vă întoarceți pentru cîteva momente la respirație, pentru a vă regăsi concentrarea."

El continuă: „Apoi, vă îndreptați din nou atenția către acel aspect și încercați să-l înțelegeți într-un mod intuitiv. Sesizați orice intuiție referitoare la aspectul asupra căruia reflectați. Acest exercițiu este foarte folositor atunci cînd lucrați cu tipare uzuale — aducîndu-le în minte pentru a reflecta cu înțelepciune asupra lor atunci cînd nu vă aflați în momente din viața dvs. cînd ele acționează după bunul lor plac. Reflectați asupra lor cu înțelepciune atunci cînd dispuneți de o conștientizare contemplativă, investigativă. Căci tiparele uzuale continuă să se manifeste iarăși și iarăși, pînă cînd le aduceți în lumina conștiinței și rupeți lanțul tiparelor."

Reflecția înțeleaptă poate fi desfășurată la mai multe niveluri. Uneori, natura ei e conceptuală, constînd în analizarea lucrurilor, alteori e cufundată mai adînc în practică, iar în acest caz apare o senzație mai puternic intuitivă. Una dintre pacientele mele mi-a vorbit despre această abordare.

„În dimineața asta cînd am început să meditez, am observat imediat ce agitată îmi era mintea", mi-a spus ea. „Erau o mulțime de probleme nerezolvate care îmi solicitau atenția, probleme pe care le tîram după mine de mai multe zile. Am avut o nouă dispută cu mama mea, care este mereu critică. M-am înfuriat și i-am închis telefonul. Atenția mea era în permanență abătută de nevoia de a înțelege ce se întîmplă, chiar dacă lucrurile nu puteau fi schimbate.

După o vreme, concentrîndu-mă asupra exercițiului, agitația mentală a părut să scadă, am început să mă limpezesc și să mă calmez. Era aproape ca și cum m-aș fi scufundat într-un rezervor de conștiință limpede. După un timp, am început să reflectez la problemele care mă tulburau: de ce sînt atît de vulnerabilă la criticile mamei mele? Ce pot să fac pentru a schimba tiparul acesta?

Am simțit că perspectiva se lărgește și totul pare mai abordabil, mai acceptabil. Am făcut legătura cu gîndurile mele asociate schemelor perfecționismului și imposibilității de a fi iubită. Am înțeles că în toți acești ani reacționam astfel ori de cîte ori mă umilea. Am simțit din nou încordarea și am început să mă enervez în timp ce mă gîndeam la ea. Așa că m-am reîntors pentru cîteva clipe la meditație.

Apoi, după ce mi-am recăpătat echilibrul, am reflectat din nou la acea problemă. De astă dată am simțit — poate pentru prima oară — că nu eram obligată să reacționez în acest fel față de ea. Că acum exita ceva în mine care îmi permitea să mă abțin, să-i spun ceva care să evite declanșarea conflictului, în loc să contraatac."

Dacă reușim să cultivăm o atenție contemplativă în timp ce medităm, e posibil să găsim în noi resurse intuitive care au darul de a transforma stările afective. E posibil ca mintea să se lupte cu o problemă sau să fie confuză. În aceste condiții, se poate produce o transformare, iar ceea ce era neînțeles să fie lămurit în lumina unei cunoașteri intuitive. Astfel, avem acces la înțelepciunea atenției contemplative. Dobîndim claritate, concentrare și calm. Intuiția și încrederea ne pun în legătură cu acea parte din noi capabilă să împrăștie confuzia.

Prin contrast, agitația și teama provocate de schemele noastre — și tendința tipică de a ne împotrivi suferinței — se datorează pierderii contactului cu acest rezervor de înțelepciune contemplativă. Lăsăm schemele să ne definească experiența. Dar dacă reflectăm cu înțelepciune, avem la îndemînă un mijloc de a înțelege experiența într-un alt mod.

Puterea practicii

Pentru ca exercițiul contemplației să funcționeze, este necesar să facem un efort pentru a ne spori capacitatea contemplativă. Aceasta înseamnă, în principal, să exersăm în mod regulat meditația și, dacă este posibil, să mergem la un centru specializat. Nu uitați că meditația ne cere să repunem în funcțiune elementarul obicei al atenției.

De regulă, atenția noastră poate fi abătută foarte ușor, dar contemplația întărește concentrarea astfel încît ajungem să ne putem focaliza atenția în mod susținut. Deoarece atenția noastră înclină să zboare de la un lucru la altul, plutind la suprafața lucrurilor, contemplația cultivă abilitatea de a ne păs-

tra o atenție investigativă, care pătrunde mai profund în straturile experienței.

Dacă vrem să putem exploata aceste calități în cazul schemelor, trebuie să facem din practicarea meditației contemplative o parte integrantă a vieții noastre. Ca orice tehnică nouă, ea trebuie repetată iar și iar, pentru a atinge un nivel semnificativ de măiestrie. Practicarea regulată a meditației poate fi un exercițiu ușor, pentru că este plăcut în sine, o oază de calm în agitația vieții cotidiene.

Îmi amintesc de un bărbat care a venit la mine după un seminar. „Probabil că nu vă amintiți de mine", mi-a spus, „dar un prieten m-a luat cu el acum mai mulți ani la un seminar unde ați vorbit despre meditație pentru începători. Pe atunci eram dependent de droguri, dar acum nu mai sînt — acum sînt dependent de meditație." Meditația, desigur, poate provoca o dependență pozitivă, ca orice exercițiu regulat: un exercițiu care aduce beneficii și pe care îl practicați regulat, pentru că vă face plăcere.

Contemplația în timpul atacului schemei

Deși contemplația poate fi practicată cel mai ușor în momentele de liniște, cînd ne aflăm într-o dispoziție contemplativă, ea are cea mai mare utilitate în focul unui atac al schemei. Unul dintre motivele pentru care contemplația trebuie să devină un exercițiu zilnic este acela de a ne putea baza pe ea atunci cînd avem mai multă nevoie, în acele momente în care acționăm fără să gîndim. O pacientă a spus că o pauză contemplativă și un mic exercițiu de respirație o ajută să fie mai prezentă, mai lucidă și mai disponibilă emoțional atunci cînd copilul ei are probleme sau frustrări.

Provocarea constă în a ne păstra atitudinea de acceptare inclusiv *atunci cînd* sîntem supărați sau cît de curînd posibil după ce am depășit apogeul momentului dezagreabil. Urmărirea cu atenție constantă a unei emoții intense îi poate permite sentimentului să se intensifice pentru o vreme, înainte de a slăbi sau de a dispărea. Dar chiar dacă sentimentul nu dispare, contemplația ne permite să îl vedem în transparența sa.

Dacă este vorba, să zicem, de furie, atitudinea contemplativă constă în a observa pur și simplu sentimentul, fără a ne

lăsa acaparați de el — fără a ne identifica complet cu furia și cu gînduri precum „Îl urăsc", ci dobîndind o înțelegere intuitivă a faptului că „Ceea ce simt este furie!" Ideea este să nu reprimăm acele sentimente și nici să le dăm curs, ci pur și simplu să devenim conștienți de ele.

O persoană contemplativă se concentrează asupra *procesului* de conștientizare fără să se lase prins în *conținutul* conștientizării. Ea observă sentimentul de furie, de exemplu, dar nu se lasă distrasă de detaliile conținutului furiei. Dacă începe să se lase dominată de furie — gîndind „nu pot să suport cînd îmi face asta!" —, nu se mai află în stare de contemplație; s-a identificat cu furia în loc să o observe doar.

Contemplația însă nu este reprimare. Cînd contemplați, încercați să experimentați pe deplin un sentiment precum furia. Constatați gîndurile care vă trec prin cap, senzațiile din corp, impulsul de a acționa sau acțiunile pe care le întreprindeți. Puteți observa, de exemplu, că vi s-au contractat stomacul sau mușchii brațelor, ca și cum ați vrea să loviți pe cineva, sau să că ați strîns pumnul, în timp ce prin minte vă trec gînduri mînioase.

Pe scurt, trăiți furia cît mai deplin. Iar în cazul în care reacționați la ceea ce v-a înfuriat, aveți grijă ca reacția să fie contemplativă; aceasta va face ca răspunsul dvs. să fie mai rafinat. Contemplarea mîniei face ca relația cu furia să se schimbe și să deveniți mai conștient de ceea ce se întîmplă. Vă puteți exprima sentimentele față de cauza furiei și puteți în același timp să acordați procesului o atenție contemplativă, dar reacția va fi diferită de una tipică, în care acționați fără să gîndiți, în virtutea furiei.

Dacă starea de contemplație este foarte pronunțată, veți fi capabil într-o măsură mai mare să faceți ceea ce spunea Aristotel că este atît de greu: „A fi furios pe omul potrivit, în modul potrivit, la momentul potrivit și pentru motivul potrivit."

Descoperirea atacului în faza de formare

De foarte multe ori, în viață, ne dăm seama că am avut un atac al schemei numai după ce s-a derulat tot episodul, și aceasta în cel mai bun caz. Privim înapoi și dintr-o dată ne dăm seama: „Vai, iar am trecut prin starea aceea!" Dar contemplația

ne oferă o cale de a depista atacurile schemelor în timp ce ele se pregătesc să se declanșeze — înainte de a reacționa din nou în maniera tipică. Contemplația este elementul-cheie: cu cît atenția este mai direcționată, cu atît sîntem mai capabili să remarcăm apropierea atacului, în loc să conștientizăm situația abia după ce totul s-a încheiat demult.

O pacientă mi-a povestit despre întorcerea ei la slujbă după ce fusese la un centru de meditație: „Trebuia să mă întorc la slujbă și mi-am dat seama cît de stresată eram. Am încercat să surprind sentimentul general al reacției mele.

Una dintre colegele mele de serviciu este extrem de enervantă. Se bagă în vorbă și apoi povestește la nesfîrșit despre nemulțumirile și părerile ei. De regulă, asta mă înfurie și mă face să îi retez vorba. Apoi, mă simt prost mai multe ore. Dar de data asta, am adoptat o atitudine contemplativă. Atunci cînd a spus lucruri cu care eu nu eram de acord, am văzut cum în mintea mea a început să se formeze un gînd critic, ca de obicei. Așa că mi-am amintit că e suficient să fiu conștientă de sentimentele acelea dezagreabile care îmi însoțeau gîndurile. Am urmărit în contemplație acele sentimente, le-am văzut dizolvîndu-se, după care am trăit sentimentul agreabil că experiența aceea neplăcută nu m-a enervat tot atît de ușor. E o ușurare să-ți trăiești viața fiind mai tolerant."

În acea pauză contemplativă, pacienta mea a fost capabilă să se îndepărteze suficient de mult de propria ei reacție tipică pentru a clarifica și accepta ceea ce altădată ar fi fost un discurs mental critic. Astfel de momente contemplative ajută la conștientizarea sentimentelor brute și a impulsurilor eliberate de centrul emoțional. De regulă, cînd sîntem copleșiți de o emoție, sentimentele noastre ne împing să acționăm fără să ne gîndim la ceea ce facem — doar reacționăm.

Contemplația ne permite să urmărim cu o atenție rafinată procesul emoțional, astfel încît să putem distinge între gînduri, sentimente și impulsul de a acționa. Capacitatea sporită de a remarca momentul apariției intenției — declicul mental care se produce la începutul acelui sfert de secundă magic dinainte de a acționa — ne oferă mai multe posibilități de a alege.

Contemplația ne dă libertate în acel moment critic în care are loc alegerea. Sîntem contemplativi în acel moment, dacă, de exemplu, putem urmări senzațiile provocate de gîndurile și sentimentele de furie pînă ce se șterg sau își pierd puterea pe care o au asupra noastră, în loc să le lăsăm să ne dicteze ce să facem. Sau putem alege o soluție alternativă, aceea de a ne exprima clar dorințele, în loc să reacționăm cu o izbucnire de furie.

Rafinarea cunoașterii de sine înseamnă observarea impulsului *dinainte* de a acționa în virtutea lui, astfel încît să putem hotărî în timp util să nu îi dăm curs. Principiul de bază: cu cît ne dăm mai repede seama ce se întîmplă atunci cînd are loc un atac al schemei, cu atît ne este mai ușor să scurtcircuităm desfășurarea lui.

Dacă putem observa sentimentele familiare din corpul nostru sau gîndurile familiare care semnalează că schema a fost activată, în continuare vom avea mai multe opțiuni. Cu cît faza în care remarcăm instalarea unui atac al schemei este mai incipient, cu atît mai bine. Contemplația ne asigură acel radar senzorial interior.

Înțelegerea rafinată

Activarea schemei nu este întotdeauna evidentă. Foarte adesea, cu mult înainte de a fi copleșiți de atacul unei scheme, există o etapă liniștită de formare, în care schema este amorsată, dar totul se petrece dincolo de zona conștientă. Schema poate rămîne amorsată uneori chiar zile sau săptămîni și poate să erupă doar în anumite cazuri, într-un atac de proporții.

Indiciul că o schemă a fost amorsată poate fi frecvența crescută a unor gînduri asociate în mod tipic cu anumite tipare, a unor sentimente ce le însoțesc sau a impulsurilor tipice de a reacționa conform schemei.

Un episod prelungit de amorsare a schemei poate sfîrși printr-un atac de scurtă durată al schemei care clocotește în dvs. Pentru că o schemă amorsată vă sensibilizează chiar și la cele mai inofensive evenimente care o pot declanșa, lucruri care altădată ar fi trecut neobservate devin acum stimuli miniaturali, menținînd schema activată.

De exemplu, dacă aveți întîlnire cu cineva care vă declanșează adesea o anumită schemă — neîncrederea, să spunem —, chiar și o interacțiune nesemnificativă poate provoca amorsarea schemei. De exemplu, e posibil să vă dați seama că sînteți suspicios cu privire la motivele pe care le poate avea cineva pentru un anumit lucru, căci teama de a da și de a nu primi nimic în schimb pune stăpînire pe dvs. Începeți să interpretați faptul că cineva a uitat să vă mulțumească pentru un gest amabil ca pe un semn că toți nu vor decît să primească, fără a da ceva și nu să vă acorde reciprocitate — idee tipică pentru schema neîncrederii.

Cînd o schemă este amorsată astfel, ea poate defini o stare de spirit generală, care se perpetuează și influențează într-un mod atît de subtil percepția pe care o aveți despre ceilalți, încît abia vă mai dați seama. Unul dintre indicii este ușurința cu care gîndurile asociate acelei scheme vă vin în minte.

A învăța să cunoști mecanismele schemelor poate fi un lucru clarificator în mare măsură și poate oferi indicii importante dacă vrem să înțelegem ce se întîmplă. De exemplu, dacă rezonați cu schema privațiunii, e posibil ca un simplu moment de neatenție al cuiva — să spunem că un prieten a uitat să vă aducă paharul de cafea pe care l-ați rugat să vi-l cumpere cînd a ieșit în pauza de masă — să amorseze schema. E posibil ca gîndurile dvs. să zboare către alte momente în care prietenii sau rudele v-au neglijat sau v-au ignorat dorințele ori sentimentele. Vă simțiți poate jignit, trist sau enervat din cauza neatenției prietenului dvs. sau poate că simțiți nevoia să ieșiți și să vă satisfaceți vreun capriciu ca să vă simțiți mai bine — de exemplu, să vă cumpărați niște fursecuri delicioase, pe care să le savurați împreună cu cafeaua.

Acestea sînt reacții tipice pentru schemă, reacții mute, care pot trece ușor neobservate. Uneori, reacțiile la scheme sînt atît de subtile, încît tot ce știm este că avem un sentiment straniu, dar nu ne dăm seama ce-ar putea fi. Dacă vom contempla aceste indicii subtile, vom avea posibilitatea să depistăm activitatea unei scheme, care altfel ar fi putut trece neobservată de radarul nostru, și să ne controlăm reacțiile.

Contemplarea unei scheme amorsate

Aceste sentimente și reacții subtile se transformă adesea într-o stare generală — o reacție de lungă durată, care creează un filtru ce ne deformează permanent discernămîntul, începeșîndu-ne percepția. Dacă urmărim cu o atenție contemplativă bine direcționată aceste stări induse de scheme, putem vedea ce anume provoacă de fapt aceste sentimente și gîndurile care le însoțesc.

Să luăm exemplul pacientei mele Kimberly, la care era amorsată schema privațiunii. La început, nu a remarcat decît că se afla într-o stare proastă, sau cel puțin așa a crezut. Cînd a analizat situația cu mai multă atenție, a devenit conștientă de o senzație de greutate în piept și abdomen. Continuînd să-și contemple reacțiile, a observat că în mintea ei predominau tiparele familiare de gîndire asociate cu schema privațiunii. De exemplu, după ce o prietenă sunase pentru a-i cere o favoare, s-a întrebat automat: „De ce sună întotdeauna numai cînd vrea să-mi ceară o favoare?" Acest gînd a atras după sine resentimentul. Privind cu și mai multă atenție la ce se întîmplă, Kimberly a sesizat că resentimentul era însoțit de tristețe.

Așa că s-a întrebat empatic: „Ceva te întristează, nu-i așa?" A simțit că încep să-i curgă lacrimile. Și-a amintit de o dezamăgire suferită recent; o prietenă veche de care nu mai auzise de ani de zile apăruse din senin cerîndu-i un împrumut. Și-a dat seama că acesta era incidentul care îi amorsase schema, creîndu-i starea aceea proastă.

Dacă sesizăm căile subtile prin care sîntem afectați de activarea unei scheme, putem împrăștia ceața densă a stărilor proaste, aparent lipsite de motiv. Faptul că a înțeles ce se întîmplă a determinat-o pe Kimberly să încerce un antidot, a cărui eficiență era garantată. Nu s-a mai simțit neajutorată și dominată de starea aceea dezagreabilă; acum putea face pașii necesari pentru a-i pune capăt.

În cazul ei, au fost de ajutor două abordări. Una a fost simpla contemplare a propriei stări de spirit și a cauzelor ei principale. Această contemplare a fost suficientă pentru a atenua starea. De asemenea, Kimberly a vorbit despre sentimentele ei cu o prietenă atentă și plină de înțelegere. Combinația ce-

lor două abordări, interioară și exterioară, a spulberat vraja schemei.

Funcționarea contemplării schemei

Așa cum vom vedea în capitolele următoare, contemplația are o calitate deosebită, aplicabilă tuturor celor patru zone de tratare a schemelor: gîndurile, emoțiile, comportamentul tipic și relațiile. Deși, din motive practice, voi descrie pe rînd aceste zone, în cazul aplicațiilor reale ale alchimiei emoționale ele operează simultan, pe trasee paralele. Într-o anumită măsură, granițele dintre ele sînt artificiale. De exemplu, lucrul cu emoțiile implică de asemenea lucrul cu gîndurile care propulsează schema.

Să luăm ca exemplu felul diferit în care Kimberly a administrat într-o altă ocazie, schema privațiunii emoționale. La nivel cognitiv, ea presupunea adesea că ceilalți o privau în mod intenționat de anumite lucruri sau avea sentimentul că ei ar trebui să-i citească gîndurile, să știe ce își dorește, fără ca ea să spună nimic. Ea s-a folosit de contemplație ca de un radar interior pentru aceste gînduri. Atunci cînd se surprindea avînd un gînd de tip schemă, cum ar fi „Nimănui nu-i pasă de fapt de nevoile mele", făcea o pauză suficient de lungă pentru a contracara acel gînd, în loc să se lase dominată de el sau să-i permită să deformeze modul în care vedea realitatea.

Privațiunea are o încărcătură emoțională puternică, iar Kimberly s-a trezit adesea cuprinsă de o tristețe adîncă sau de o furie puternică, fără să cunoască realmente cauza. Contemplația a jucat mai multe roluri. Atunci cînd trebuia să limpezească haosul sentimentelor confuze, ea a pus în aplicare atenția contemplativă, chiar și în fazele de mare intensitate. A putut astfel să depisteze indiciile schemei privațiunii. Cînd sentimentele au început să apară, a reușit să folosească metoda contemplației pentru a intra în contact cu ele, în ciuda impulsului de a le evita și a se gîndi la altceva.

În centrul acestei scheme se află tristețea și indignarea care alimentează privațiunea. Pentru Kimberly, contactul cu aceste sentimente prin exercițiul contemplației a constituit un pas esențial pentru a se elibera de ele. Ea a folosit un jurnal pentru a reflecta asupra sentimentelor și asupra originilor lor

din copilăria ei. Uneori, purta un monolog interior cu fetița care suferea de privațiune și care rămăsese captivă în tiparul schemei. A empatizat cu sentimentele ei de copil, înțelegînd că, într-un fel, la vremea aceea sentimentele ei erau justificate. Atenția contemplativă poate juca rolul unei prezențe calmante, afectuoase, iar Kimberly a reușit să-și urmărească prin contemplație sentimentele de tristețe, care acționau ca un fel de înlocuitor simbolic pentru prezența atentă de care ar fi avut nevoie în copilărie.

Kimberly a observat că adesea se simțea ofensată și evita compania altora — în special a soțului ei, a mamei și a prietenilor apropiați — dar, din nou, fără să știe exact de ce. Contemplația poate interveni în astfel de comportamente tipice, motivate de scheme, ajutîndu-ne să depistăm momentul în care gîndurile și sentimentele schemei ne împing să acționăm în mod nepotrivit. Pe măsură ce Kimberly a abordat contemplativ gîndurile și sentimentele care o făceau să se retragă și să se întristeze de atîtea și atîtea ori, a descoperit că acum avea ocazia să reacționeze diferit — să-și schimbe în bine comportamentul. În loc să presupună, înfuriată, că nevoile ei vor fi din nou ignorate și, drept consecință, să se retragă, ea a început să-și exprime dorințele față de cei apropiați.

Astfel a avut ocazia să-și îmbunătățească relațiile cu cei din jurul său. În aceste relații, ea fusese întotdeauna persoana responsabilă, gata să satisfacă dorințele celorlalți, fără să-și exprime însă propriile dorințe. A început să ia măsuri pentru schimbarea tiparelor uzuale ale interacțiunilor cu ceilalți; a folosit din nou contemplația pentru a sesiza ori de cîte ori era pe punctul de a aluneca în vechile obiceiuri ale schemei. A început să se folosească de conflictele cu soțul ei, care de asemenea devenise alarmat de efectele schemei, ca pe niște oportunități — după calmarea lucrurilor — de a privi înapoi, pentru a înțelege ce scheme au declanșat cearta. Existau însă doi prieteni care pur și simplu păreau să nu se schimbe — care într-un fel, se simțeau îndreptățiți să fie întotdeauna cei ale căror nevoi trebuie să fie satisfăcute și care nu erau dispuși să ofere reciprocitate. Pentru că nu s-a mai simțit atrasă de astfel de prieteni, interesați doar de propria persoană și care îi trezeau sentimentul privațiunii, Kimberly a redus con-

tactele cu ei și a pus mai multă energie în relațiile cu prietenii care erau capabili să fie la fel de generoși și de atenți ca și ea.

Așadar, alchimia emoțională progresează pe mai multe planuri atunci cînd abordăm o anumită schemă. În majoritatea etapelor, contemplația funcționează ca un aliat, suplimentînd terapia schemei, așa cum vom vedea în capitolele următoare.

DACĂ VREȚI SĂ VĂ ELIBERAȚI DE REACȚIA CAUZATĂ DE O SCHEMĂ

Încercați să contemplați emoțiile puternice

1. *Observați cînd aveți o reacție emoțională nepotrivită.* Printre semnele tipice că o reacție este nepotrivită se numără o reacție exagerată, cum ar fi furia puternică declanșată de un incident neintenționat sau tristețea profundă generată de plecarea cuiva. Sau poate fi vorba de o emoție care nu este adecvată situației, de exemplu, să resimți suferință în loc de furie, sau chiar de absența unei emoții, ca atunci cînd devenim insensibili în situații în care oricine s-ar neliniști sau s-ar mînia.
2. *Deveniți contemplativ.* E posibil să vă dați seama că reacționați nepotrivit atunci cînd vă aflați în punctul culminant al unei reacții sau abia după mai multe minute, ore sau chiar zile după izbucnirea pe care ați avut-o. Sigur că cel mai bine este să devenim conștienți de ceea ce se întîmplă *în timpul* reacției și să ne folosim de această conștientizare ca de un indiciu pentru a deveni contemplativi. Pe măsură ce progresați în exercițiul contemplației, veți putea să vă dați seama din ce în ce mai devreme în procesul reacției de ceea ce se întîmplă.
3. *Luați aminte la ceea ce simțiți.* De regulă, există un amestec de emoții, unele mai puternice, iar altele mai slabe. E posibil ca furia să fie sentimentul pe care să îl trăiți cel mai intens, dar să simțiți că în spatele ei se ascunde un amestec de suferință și tristețe.
4. *Luați aminte la ceea ce gîndiți.* În timpul unei reacții exagerate există mai multe niveluri ale gîndirii. La nivelul mai evident se găsesc acele gînduri caracteristice momentului

și care vă alimentează reacția afectivă. Mai subtile sînt gîndurile din fundal, care le declanșează de fapt pe cele mai evidente. „Nu se poate să mă trateze așa!" exprimă o indignare justificată atunci cînd am fost tratați incorect, care la rîndul ei alimentează furia. Reacțiile emoționale extrem de puternice, indiferent de natura lor, sînt de multe ori un indiciu că ceea ce s-a întîmplat a avut anumite înțelesuri simbolice pentru dvs. și că intensitatea reacției emoționale se datorează mai curînd acelei realități simbolice decît situației reale din momentul respectiv. Gîndurile dvs. automate se învîrt, de regulă, în jurul acelei realități simbolice, interpretînd ceea ce se întîmplă în prezent în lumina acelei perspective.
5. *Fiți atenți la acțiunile sau la impulsurile dvs.* Și aici există diferite niveluri. E vorba de modurile evidente în care vă comportați — ceea ce ați făcut și ați spus, tonul pe care ați vorbit. Și mai există un nivel mai subtil — de exemplu, impulsurile pe care le-ați avut, dar cărora nu le-ați dat curs.
6. *Remarcați modificarea reacțiilor dvs.* Cel de-al șaselea pas mărește în ce fel contemplarea reacțiilor nepotrivite vă permite să deblocați tiparul uzual de a reacționa și să optați pentru răspunsuri mai adecvate, pozitive. Observați ce reacție tipică tindeți să aveți. Analizați-o, dar rămîneți atent în același timp la experiența propriu-zisă. Încercați să depistați în ce fel se schimbă reacția dvs. dacă scoateți la lumină vechile impulsuri, gînduri și emoții familiare, dar nu vă mai lăsați dominat de ele.

Alchimia contemplativă a furiei

Ca exemplu, să vedem în ce fel poate începe să vă transforme furia această abordare.

Întrebați-vă mai întîi dacă această furie este nepotrivită. În anumite situații — atunci cînd sîntem tratați incorect sau vedem că o altă persoană se transformă în victimă — furia este naturală și îndreptățită. Cel mai adesea însă, furia noastră este provocată de înțelesul simbolic al unei interacțiuni; — este vorba despre felul în care schema ne determină să interpretăm ceea ce se întîmplă. În astfel de cazuri, furia este în mod inevitabil o reacție exagerată.

Putem învăța să folosim un astfel de moment de furie ca parte a alchimiei emoționale. Cînd sîntem furioși, putem să ne punem următoarele întrebări: ce anume alimentează această furie? Ce anume a declanșat-o — au fost cumva cuvintele sau tonul vocii cuiva? Ce gînduri îmi trec prin minte? Ce îmi spun ca să-mi justific furia? Furia tinde să cîștige teren, alimentînd autojustificările, făcîndu-ne să credem că nu există altă soluție decît să erupem ca un vulcan.

Încercați următorul experiment odată cînd veți spumega de furie:

Stați nemișcat și contemplați-vă furia. Nu vă lăsați dus de val sau copleșit de motivul furiei. Detașați-vă puțin de gîndurile dvs., pentru a le putea observa ca atare.

Trăiți pur și simplu experiența, fără să vă gîndiți la ea. Conștientizați ce se întîmplă în mintea și în corpul dumneavoastră, fără să vă lăsați purtat de alte gînduri referitoare la experiența respectivă.

Puteți fi pur și simplu conștient de acea experiență, urmărind-o cu o atenție nepărtinitoare. Sau dacă vi se pare greu să vă mențineți o atitudine contemplativă, vă puteți folosi de adnotarea mentală. Sînteți agitat? Adnotați „agitație". Sînteți tensionat? Adnotați „tensiune". Simțiți că v-a crescut pulsul și că inima vă bate cu putere? Adnotați aceste lucruri.

Ce altceva mai găsiți?

Poate că dincolo de furia dvs. puteți sesiza un țel clar. Din focul furiei e posibil să filtrați anumite forțe interioare care acționează. Dacă da, cum e posibil ca intensitatea acestui momentul încins — o forță alchimică interioară — să fie folosită ca o oportunitate?

Poate că, alături de furie, descoperiți și alte sentimente, cum ar fi tristețea provocată de tratamentul incorect la care ați fost supus. Dacă da, lăsați aceste sentimente să se dizolve în lumina atenției contemplative.

Sau poate că flacăra nestinsă a furiei a stîrnit și alte senzații fizice. Dacă este așa, lăsați ca puterea liniștitoare a contemplației să sesizeze și senzațiile fizice și felul în care se schimbă acestea.

Sau poate că aveți o anumită intuiție ori un anumit mesaj devine mai clar, ceea ce vă permite să faceți o schimbare sau

limpezește situația și vă dă mai multă încredere — înțelegeți în ce fel ați putea acționa pentru a înlătura în mod deliberat cauza mîniei cu mai multă atenție și reacționînd mai puțin.

Oricare ar fi rezultatul contemplării furiei, el va furniza o posibilitate de a o transforma.

9

Ruperea lanțului

În New England, există o zicală: „Dacă nu-ți place vremea, mai așteaptă cinci minute." ● Îmi doream să călăresc pe calul meu, Bodhi, dar tot amînam din diverse motive. Apoi, într-o dimineață superbă de primăvară timpurie, unul dintre gîndurile cu care m-am trezit a fost: „Azi o să călăresc!" ● Am coborît să-mi beau cafeaua, am meditat și apoi am stat confortabil pe verandă, cu ușile deschise, bucurîndu-mă de prospețimea aerului și de lumina caldă a soarelui, filtrată printre plante. M-am trezit că meditam la ceea ce budismul numește lanțul dependenței — adică modul în care gîndurile și dorințele noastre duc la acțiune. Am remarcat cît de ușor era să te lași cucerit de vremea frumoasă și cum acest lucru genera dorința de a ieși afară, de a te bucura de acea zi călărind. ● Apoi a apărut un nor cenușiu, întunecînd soarele pentru o vreme. Nu era unul dintre acei norișori delicați pe care abia îi observi, ci un nor greoi și întunecat de furtună, unul dintre aceia care se tîrăsc atît de des pe la baza pădurii, exact atunci cînd așteptăm o zi caldă și însorită. ● Odată cu apariția norului acesta neprietenos, am remarcat o schimbare radicală în dispoziția mea. De îndată ce aerul proaspăt s-a transformat într-o adiere umedă și răcoroasă și am auzit vîntul șuierînd, am observat cum se stîrnesc tot felul de sentimente dezagreabile în mine și cum îmi trec prin minte gînduri potrivnice: „Poate că va fi prea frig ca să călăresc", „Poate că va ploua și îmi va uda șaua", „Oricum am de scris în dimineața asta." ● Apoi, norii cenușii au început să se împrăștie; razele calde de lumină au început să se reverse peste plante, readucîndu-le din nou strălucirea. Am încercat din nou să-mi imaginez aceleași raze calde de lumină căzînd peste mine și calul meu, făcîndu-mă să mă bucur de minunata priveliște a florilor de primăvară. Gîndindu-mă la toate acestea, intenția mea a revenit: „E o zi minunată pentru călărie." Și am fugit să-mi iau cizmele de călărie.

Așa se întîmplă lucrurile și în viață. Această înlănțuire strînsă de sentimente, dorințe și acțiuni ne menține captivi în ciclul condiționărilor. Într-o clipă, fără să știm cum, acționăm — în virtutea unui gînd trecător, a unui capriciu, sub imperiul plăcerii sau al neplăcerii.

Repetarea unui obicei emoțional nociv are un preț evident. Una dintre intuițiile magnifice ale lui Buddha a fost aceea că verigile lanțului dintre sentiment, dorință și acțiune oferă calea către eliberarea de succesiunea nesfîrșită a obiceiurilor și de condiționare — fiind un fel de ușă secretă către libertate.

Ruperea lanțului obiceiurilor

Lanțul dependenței este un concept central în psihologia budistă. Această importantă analiză efectuată asupra minții umane se traduce într-un principiu simplu: felul în care se formează și sînt susținute tiparele uzuale. În plus, deține secretul eliberării de aceste obiceiuri distructive.

Lanțul simbolizează secvențele principale cauză-efect din minte într-un mod care oferă o paralelă remarcabilă cu știința cognitivă modernă. Primele verigi din lanț se formează atunci cînd simțurile sesizează ceva — o imagine, un sunet, un gust. O verigă duce la o alta: senzația duce la asociere, care duce la sentiment. Sentimentele noastre, atunci cînd sînt agreabile, dau naștere unor dorințe mai mari și, apoi, ne conduc la agățarea de acea experiență. Datorită faptului că ne agățăm, ajungem să acționăm — de regulă, urmărind mai multă plăcere sau urmărind să punem capăt suferinței.

Călugărul budist Achan Amaro descrie modul în care un sentiment se poate transforma într-o dorință — o „aspirație egoistă" — și cum acea dorință duce apoi la fixare sau la agățare și, deci, la acțiune. „Dacă apare vreun interes, mintea se agață de el", spune Achan Amaro. „Vedem ceva care ne face să ne gîndim: «Ce frumos e!», iar apoi ochiul e atras și își spu-

ne: «Nu m-ar deranja să am unul dintre aceste lucruri», după care atracția sporește pînă la fixare: «Ei bine, mi-ar plăcea *într-adevăr* să am lucrul ăsta, este *foarte* frumos.» Apoi survine decizia de a acționa cu scopul de a dobîndi acel lucru: «Tot nu se uită nimeni...»"

Apoi, spune Amaro, apare euforia de a obține ceea ce vrem, care ne duce „către un punct de unde nu ne mai putem întoarce — atunci cînd, de exemplu, ajungem să înțelegem că: «Vai, nu aveam voie să iau lucrul acesta care nu-mi aparține», dar nu mai putem da înapoi. Odată ce un eveniment s-a petrecut, trebuie să suportăm întreaga viață urmările lui, oricare ar fi acestea" — chiar dacă asta înseamnă suferință, tristețe și disperare.

Cercetătorii din domeniul științelor cognitive au observat, din analizele efectuate asupra modului de funcționare a minții, aproximativ aceeași desfășurare a evenimentelor. Ei au constatat că senzația duce la cogniție — înțelegerea a ceea ce simțim — și la sentimente, care reprezintă reacția noastră emoțională. La rîndul lor, aceste gînduri și sentimente se traduc în intenții și planuri de acțiune.

Neurologia oferă, prin cercetările sale, o paralelă la un alt nivel în ce privește modul de procesare a informațiilor de către creier. Neurologia afirmă că, ori de cîte ori simțim ceva, informația circulă imediat de la ochi sau ureche la talamus, care este o stație de transmisie ce traduce undele fizice brute în limbajul creierului. De aici, informația este trimisă la neocortex, creierul analitic, dar și la centrul amigdalian, magazia care depozitează amintirile emoționale negative, cum ar fi, de exemplu, lucrurile de care ne temem. Dacă centrul amigdalian recunoaște un stimul emoțional potențial, similar unui alt stimul față de care în trecut am reacționat cu intensitate, ea eliberează un flux emoțional și recomandă o acțiune adecvată.

Schemele noastre sînt un fel de sistem de supraveghere prin care trebuie să treacă orice ni se întîmplă, în genul sistemelor de verificare de la un aeroport. Aceste tipare emoționale ne spionează viața, fiind mereu în alertă față de orice le atrage atenția, față de orice le reamintește de teamă sau furie sau de evenimentele care le-au modelat. Dacă o schemă depistează o similaritate, ea declanșează imediat reacția învățată: sîntem copleșiți de teamă sau furie, vrem să fugim, să ne luptăm, să încremenim, să intrăm în panică, pentru că ne simțim neajutorați și tratați nedrept. Oricare ar fi tiparul emoțional, el se derulează la nesfîrșit.

Centrul amigdalian funcționează ca un rezervor pentru repertoriul nostru de obiceiuri emoționale negative, inclusiv schemele noastre. Toate temerile noastre puternice, de abandon, de eșec, de a fi respinși, de a nu fi iubiți, se ascund ca niște demoni, gata să se ridice și să atace fără să ne prevină.

Declanșarea schemei

Pe parcursul evoluției speciei, circuitele nucleului amigdalian au fost esențiale pentru supraviețuire în caz de pericol, pentru că ele declanșau o reacție instantanee, care sporea șansele de a evita pericolul. Chiar și astăzi creierul nostru este proiectat în așa fel încît să promoveze reacția centrului amigdalian ca și cum individul respectiv s-ar afla într-un pericol iminent, chiar și atunci cînd nu prea există dovezi în acest sens. Principiul care funcționează în acest caz se pare că este acela conform căruia e mai bine să fii în siguranță decît să-ți pară rău mai apoi.

Dar așa putem ajunge ne pară rău de altceva: nucleul amigdalian face ca schemele noastre să acționeze ca un trăgaci, gata să ne împingă către o reacție emoțională ale cărei temeiuri sînt adesea îndoielnice. O schemă poate declanșa o reacție chiar sub influența unor stimuli minori — pînă și un stimul care reprezintă un simbol subtil al unei amenințări poate atrage după sine un torent de îngrijorări. O pacientă mi-a spus, de exemplu, că e cuprinsă de furie ori de cîte ori se trezește noaptea din cauza sforăitului soțului ei: sforăitul lui îi activează schema privațiunii. „Am sentimentul că pur și simplu nu îi pasă că am și eu nevoie de un somn liniștit. Din punct de vedere rațional, știu că nu se poate abține, dar asta aproape că nu contează. Pur și simplu sînt convinsă că nu-i pasă de nevoile mele."

Nu contează că reacția ei este ilogică. Nu uitați că logica zonei emoționale a creierului se întemeiază pe ceea ce Freud a numit procese primare, conform cărora simpla asemănare sau similaritate simbolică dintre două lucruri este suficientă

pentru ca ele să fie considerate identice, în genul unei holograme, partea dînd socoteală de întreg. Acest lucru se traduce prin aceea că o situație care ne amintește doar vag de situația care a creat un tipar emoțional poate acționa ca un trăgaci.

De exemplu, cu cîțiva ani în urmă, am fost solicitată pentru a-mi face datoria de jurat. Întrebarea la care trebuie să răspunzi atunci cînd ești convocat la un juriu este următoarea: „Există vreun motiv pentru care credeți că nu sînteți potrivit pentru calitatea de jurat?" Am scris că un prieten bun a fost arestat pe nedrept acum cîțiva ani, ceea ce m-a făcut să mă îndoiesc de corectitudinea universală a sistemului de justiție.

După zece minute, mi s-a spus, mie și altor persoane, că putem pleca.

Reacția mea a fost un acces ciudat de ușurare, dar și de paranoia. Din punct de vedere rațional, știam că probabil fusesem selectată la întîmplare printre cei care urmau să plece acasă. Dar nu m-am putut împiedica să nu mă simt dată la o parte; aveam sentimentul insuportabil că fusesem etichetată ca «inadecvată» pentru a face parte dintr-un juriu din cauza răspunsului meu. Am început să-mi amintesc de nenumăratele ocazii cu care eu și familia mea ne mutaserăm atunci cînd eram mică și de faptul că de atîtea ori fusesem un nou venit în clasă, simțindu-mă exclusă și negăsindu-mi locul. Pe cînd părăseam încăperea, eram din nou copilul nou-venit, tînjind după acceptarea în cercurile celorlalți copii, care se știau între ei de ani de zile.

Alegerea crucială

Tiparele noastre emoționale se fixează atunci cînd o anumită secvență se repetă, de la senzație ajungîndu-se la sentiment, la agățare și la acțiune. Senzațiile neplăcute pe care le avem atunci cînd este declanșată o schemă — de exemplu, teama de abandon pe care o resimțim atunci cînd cineva drag pare să se retragă sau să ne respingă — ne determină să încercăm să ne calmăm temerile prin acțiuni cum ar fi, de pildă, retragerea noastră, dar care în același timp vrea să însemne și impunerea unor represalii.

În psihologia budistă, un astfel de tipar este înțeles în termenii unei secvențe cauză-efect: un stimul (respingerea) declanșează un sentiment specific (teama), care la rîndul lui canalizează către o anumită acțiune (retragerea). Științele cognitive înțeleg tiparele aproape în aceiași termeni. Din perspectiva neurologiei, tiparul emoțional este stocat în nucleul amigdalian și în prelungirile acestuia printr-o rețea de circuite; cu cît situația se repetă mai mult, cu atît modelul tipic de reacție devine mai puternic.

Forța unor astfel de tipare creează un fel de inerție mentală — termenii clasici sînt „lene" și „apatie." Cu cît tiparul devine mai puternic, cu atît ne este mai greu să ieșim de pe traseul stabilit de el. Creierul alege calea ușoară, urmînd același traseu de la senzație la sentiment și apoi la acțiune, iar și iar, făcîndu-ne prizonierii propriei minți, incapabili să ne eliberăm.

Dar lanțul dependenței conține și cheia cu care ne putem elibera de tipare. Această cheie poate fi găsită în veriga care leagă sentimentul de acțiune: în felul cum reacționăm din punct de vedere afectiv față de experiențele noastre și ce facem în continuare. Momentul acesta este vital: el ne oferă posibilitatea unei alegeri fundamentale.

„În timpul unei ședințe de meditație am avut niște gînduri negre", mi-a spus o pacientă. „Aveam sentimentul că între mine și prietenul meu s-a instalat o anumită rezervă; aveam convingerea puternică asupra faptului că ceva s-a schimbat și că acest lucru ne va afecta relația. El se afla într-o călătorie și nu prea ținusem legătura. Imediat după ce mi-a trecut prin cap gîndul acesta negru, m-a copleșit teama mea de abandon. Așa că am remarcat pur și simplu apariția acelui sentiment. M-au cuprins sentimente de tristețe — teamă și durere legate de pierdere. M-am hotărît să urmăresc cu atenție acele sentimente. Lacrimile au început să-mi curgă ușor, iar eu nu m-am împotrivit. Apoi sentimentele au început să scadă în intensitate.

După ce mi-am încheiat meditația, mi-am văzut de treburile zilnice, însă după o vreme, teama și tristețea au revenit. Am contemplat din nou sentimentele și gîndul că ne vom despărți și că voi fi singură. Am hotărît că trebuia să accept orice se petrecea în mine, chiar dacă era un proces trist. Sentimentele au pălit din nou, dar au rămas oarecum prezente la periferia zonei conștiente.

Am luat decizia de a întrerupe blocajul mental și de a face ceva revigorant, așa că am făcut cîteva exerciții fizice rapide. Apoi am făcut curat în birou. Făcînd asta, am simțit cum îmi recapăt energia. După scurt timp, am simțit cum mă eliberez puțin de tristețea aceea difuză — am simțit cum strînsoarea schemei slăbește. Greutatea de pe suflet se mai dusese.

Acum nu mai eram atît de îngrijorată cu privire la legătura noastră. Eram dispusă să accept relația așa cum decurgea ea. Mi-am dat seama că dacă aș fi acționat din teamă, așa cum făcusem de obicei, aveam tendința să caut cu prea multă înfrigurare compania prietenului meu — lucru care știam că l-ar fi deranjat și, de fapt, l-ar fi îndepărtat. Era mult mai bine să las lucrurile așa cum erau, fără să mă agăț de el cu îngrijorare.

Am înțeles că relația noastră era într-un fel ca una dintre acele lumînări trucate, din care avusese și o prietenă de-a mea pe tortul de la ziua ei de naștere: oricît de mult suflai în ea, se aprindea din nou. Știam, în adîncul inimii, că la fel era și relația cu prietenul meu: chiar dacă uneori legătura dintre noi părea fragilă, întotdeauna își recăpăta intensitatea."

Capacitatea pacientei mele de a-și contempla temerile, urmărind cum tiparul abandonului se manifestă și apoi pălește este un exemplu pentru întreruperea lanțului dependenței. Avem la dispoziție posibilitatea de alegere: să acționăm conform impulsurilor și emoțiilor sau să ne urmărim sentimentele și gîndurile cum apar și dipar ca niște baloane de săpun.

Chiar dacă luăm hotărîrea de a acționa — adică de a ne agăța atunci cînd ne temem de abandon —, e mai bine să așteptăm pînă ce sentimentul că avem o nevoie disperată de celălalt trece. După aceea, avem la dispoziție mai multe opțiuni și sîntem mai flexibili. Dacă putem urmări acele sentimente fără să le dăm curs, atunci slăbim și mai mult veriga dintre sentiment și impulsul de a acționa.

Sfertul de secundă magic

Benjamin Libet, neurochirurg, a făcut o descoperire impresionantă privind forța de a rupe lanțul și care arată de ce contemplația este o metodă atît de puternică pentru a arunca lumină asupra vieții afective. Deoarece creierul nu are terminații nervoase — și, deci, nu simte durerea — și pentru că un

neurochirurg trebuie să se asigure că nu operează din greșeală într-o zonă nepotrivită din creier, în timpul operației pacienții nu sînt anesteziați total, ci sînt treji și conștienți. Astfel, ei pot să vorbească sau să miște o parte a corpului, pentru ca medicul chirurg să se asigure că totul e în regulă.

Pentru a trage foloase din această oportunitate extraordinară, dr. Libet a făcut un experiment simplu: le-a cerut pacienților să miște un deget în timpul operației. A folosit un ceas ingenios, cu finețe de miimi de secundă în măsurarea timpului, astfel încît pacienții puteau fi monitorizați cu o precizie extrem de mare. Pacienții au putut preciza exact momentul în care au devenit conștienți de *impulsul* de a mișca degetul.

Între timp, dr. Libet monitoriza activitatea electrică din acea parte a creierului pacientului, responsabilă cu mișcarea degetului. Astfel, el a putut sesiza momentul în care creierul își începea activitatea care avea să culmineze cu mișcarea degetului. Pe scurt, a putut să separe momentul *intenției* de a mișca degetul de momentul *conștientizării* acelei intenții, ca și de momentul *acțiunii* propriu-zise.

Acest experiment a dus la descoperirea remarcabilă că acea parte a creierului care coordona mișcarea își începea activitatea cu un sfert de secundă *înainte* ca oamenii să devină conștienți de intenția de a-și mișca degetul. Cu alte cuvinte, creierul începe să activeze un impuls înainte ca intenția de a-i da curs să devină conștientă.

Libet a constatat că după ce un individ devine conștient de intenția de a se mișca, mai există un sfert de secundă înainte de mișcarea propriu-zisă. Această pauză este crucială: este momentul în care dispunem de puterea de a ne urma impulsul sau de a ne opune. S-ar putea spune că aici, în acest sfert de secundă, rezidă voința. Această pauză ne oferă șansa de a rupe lanțul, în loc să ne urmăm orbește impulsurile.

Într-o succesiune automată, negîndită, impulsul de a acționa se transformă în acțiune, fără să aibă loc vreun calcul conștient care să evalueze dorința noastră de a da curs acelui impuls. La originea oricărei emoții se află nevoia de a acționa; impulsul este inerent emoției. Iar cel mai adesea punem în practică aceste impulsuri afective fără să ne gîndim: sim-

ţim şi acţionăm în consecinţă, fără să mai facem o pauză pentru a reflecta. Furia se transformă în izbucniri; teama în retragere; suferinţa în lacrimi.

Aici, contemplaţia îşi arată puterile eliberatoare în ceea ce priveşte emoţiile: ea ne ajută să conştientizăm în mod activ ceea ce altfel ar rămîne doar tipare afective automate, ea interpune o conştientizare reflexivă între impulsul emoţional şi acţiune. Iar acest fapt sparge lanţul obiceiurilor emoţionale.

Puterea de a *nu* acţiona

Contemplaţia ne ajută să acoperim prăpastia dintre intenţie şi acţiune şi să ne folosim de dreptul de veto pentru a rupe lanţul obiceiurilor. Ceea ce de regulă este un lanţ invizibil de succesiuni automate, în virtutea căruia funcţionăm în viaţă, ajunge să fie scos la lumină, conştientizat şi dintr-o dată avem şansa de alege acolo unde credeam că nu poate exista alegere. Nu mai trebuie să ne urmăm impulsul de a acţiona: putem spune pur şi simplu „nu."

Cel mai elementar exemplu pentru felul în care contemplaţia ne dă puterea de a nu acţiona în virtutea unui impuls este o mîncărime: dacă nu ne gîndim la ea, ne scărpinăm în mod automat. Dar dacă devenim conştienţi de impuls înainte de a-i da curs, avem la dispoziţie opţiunea de a nu ne scărpina — şi dacă, de exemplu, avem o iritaţie, decizia de a nu ne scărpina este înţeleaptă. La fel stau lucrurile şi cu emoţiile.

Dacă sîntem în stare să sesizăm impulsurile generate de temerile noastre — de abandon şi de separare, de excludere, de catastrofe şi de nu fi iubit — avem la dispoziţie aceeaşi opţiune de a nu le da curs. Urmărind aceste impulsuri în contemplaţie, putem remarca primul gînd automat care se află în spatele impulsului de a acţiona. Iar asta ne dă libertatea să rupem pe loc lanţul reacţiilor negîndite.

În loc să ne lăsăm pradă unei reacţii emoţionale — să spunem, furiei —, contemplaţia ne îndeamnă să conştientizăm relaţia dintre starea noastră de spirit şi ceea ce percepem. Nu mai sîntem dominaţi de furie şi de toate gîndurile şi emoţiile care o însoţesc, ci doar înţelegem că ceea ce simţim este furie.

Dacă ne detaşăm de conţinut — de detaliile evenimentului care ne-a înfuriat şi ale represaliilor la care vom trece — şi

ne lărgim perspectiva pentru a cuprinde întregul proces, ajungem să vedem că e vorba de furie. Putem constata gîndurile care o însoţesc, putem observa cu fineţe amestecul diverselor sentimente pe care le adunăm laolaltă sub eticheta mai cuprinzătoare de „furie" şi putem sesiza în trupul nostru impulsul de a acţiona — încleştarea pumnilor, încruntarea sprîncenelor, încordarea din gît.

Dar nu sîntem obligaţi să ne manifestăm furia. Acum avem libertatea de a reacţiona sau de a nu reacţiona. Însă deşi nu e nevoie să vă exteriorizaţi furia, nu trebuie să o suprimaţi. Atunci cînd nu vrem să ştim sau nu acceptăm că sîntem furioşi, avem o atitudine diferită de aceea în care ne reprimăm sentimentele.

Prin intermediul contemplaţiei, furia se impune în forţă conştiinţei. Ştim că sîntem foarte furioşi. Vrem chiar să strigăm la cineva şi ne dăm seama de acest lucru. Avem muşchii gîtului încordaţi şi prin cap ne trec numai gînduri ostile. Cu alte cuvinte, trăim furia cu oricît de multă intensitate, în toate detaliile — deci este opusul reprimării.

Astfel, nu suprimaţi furia, dar nici nu acţionaţi în virtutea ei. Acum aveţi libertatea de a formula un răspuns mai rafinat. Poate că simţiţi nevoia să vorbiţi răspicat, pentru a pune în evidenţă o nedreptate sau să cereţi să fiţi tratat cu corectitudine şi consideraţie. Dar dacă o faceţi în stare de contemplaţie şi nu cu furie, reacţia dvs. are mai multe şanse să dea rezultate. Sînteţi mai capabil să reparaţi situaţia, să vă faceţi auzit sau să luaţi hotărîrea care vă avantajează de fapt, nu doar să aveţi un impact emoţional asupra celuilalt.

Puteţi transforma furia dintr-o emoţie distructivă în energie constructivă. Am auzit odată că Dalai Lama spune că atunci cînd ne transformăm în mod constructiv furia, cîştigăm claritate în ce priveşte obiectivele noastre şi energie ca să le putem duce la îndeplinire.

Modificarea contemplativă

Ori de cîte ori reacţia noastră în faţa unei situaţii cu încărcătură emoţională are la bază un obicei adînc înrădăcinat, ea ne limitează libertatea de alegere. Chiar dacă reacţia tipică s-a dovedit contrară propriilor interese, ducînd la obţinerea unui

rezultat opus celui dorit, sîntem condamnați să o repetăm dacă nu sesizăm momentul în care e pe cale să pună stăpînire pe noi și să ne dicteze încă o dată cum să ne comportăm. Această putere o putem dobîndi dacă optăm pentru o conștientizare contemplativă.

În această ipostază, tot ceea ce trebuie să faceți este să lăsați gîndurile și sentimentele să vină și să treacă de la sine, în vreme ce le observați cu o atenție constantă. Nici nu reacționați la ele, nici nu le judecați în vreun fel. Pur și simplu le observați cu acceptare. Această stare de conștientizare în care observăm modifică relația pe care o avem cu gîndurile și cu sentimentele noastre. Nu mai sîntem sclavii lor și nici nu le mai complicăm singuri; sîntem doar martori ai lor.

De exemplu, Lauren era predispusă să se teamă foarte tare de abandon, reacție ce putea fi declanșată pînă și de cel mai vag indiciu că prietenul ei își pierde interesul față de ea. Un apel nereturnat o făcea să-și imagineze tot felul de scenarii, și toate se învîrteau în jurul acestui subiect, că el o va părăsi: că are o aventură, că nu o mai consideră atrăgătoare, că se plictisea cu ea — fără să existe cea mai mică dovadă că aceste lucruri ar fi adevărate.

Într-o zi, cînd era în mod evident agitată, am îndemnat-o să descrie senzațiile pe care le avea.

„Am în tot corpul o senzație foarte neplăcută, de tremur și de frig", a spus ea. „E ca și cum o teamă puternică ar alimenta acest tremurat. E greu să-mi concentrez atenția asupra lui — mintea mea preferă să se gîndească la altceva."

Am îndemnat-o să fie atentă la sentimentele ei, să le urmărească și să observe fluxul variabil al senzațiilor.

„Atenția mea vrea să se abată — de parcă ar fi copleșită de valurile de intensitate."

Rămînînd însă cu fermitate într-o dispoziție contemplativă, Lauren s-a păstrat în prezența senzațiilor ei nebuloase, ca și cum ar fi fost o barcă micuță aruncată încoace și încolo de valuri. Pe măsură ce atenția constantă a devenit o sursă de alinare, un sentiment cald i s-a răspîndit prin corp — și în minte. Starea de confort și căldura s-au răspîndit în abdomen, calmînd valurile de frică și agitație. Respirația s-a liniștit; teama s-a dizolvat.

Odată cu acea schimbare a senzațiilor corporale, a avut loc o schimbare și în gîndurile ei. În loc să-i mai fie frică la gîndul că va fi abandonată, a gîndit în mod spontan: „Sînt liberă!" Și imediat i-au trecut prin minte alte gînduri: „Nu e grav să rămîi singur. Mă voi descurca." Mi-a spus că a simțit în ea o anumită siguranță, care îi dădea o perspectivă mult mai largă decît sentimentul constrîngător al teribilului abandon, pe care îl alimentau temerile ei. Pe măsură ce temerile — și încordarea din trup — s-au diminuat, a avut o nouă perspectivă asupra ei însăși: care temere? Cine era acea persoană care se temea doar cu cîteva clipe în urmă? Unde au dispărut îngrijorările cu privire la separare și abandon?

Atenția contemplativă are această capacitate minunată de a ne elibera de limitele autoimpuse ale temerilor și gîndurilor noastre. Bineînțeles, contemplația nu aduce dintr-odată această eliberare; trebuie cultivată abilitatea minții de a-și menține atenția constantă asupra întregii game a sentimentelor, fie ele plăcute cît și neplăcute. Lauren practica deja contemplația de mai multe luni atunci cînd a aplicat-o cu succes în cazul temerilor de abandon. Dacă depunem eforturi pentru a cultiva contemplația, ea ne oferă accesul la o sumă de calități extrem de benefice, pe care le posedă mintea.

Scurtcircuitarea reacțiilor tipice

Într-un fel, o reacție emoțională tipică este asemeni unei mîncărimi, iar o mîncărime este un microcosmos de dorințe. Încercați odată lucrul următor: cînd resimțiți vreo dorință, nu îi dați curs, ci urmăriți prin contemplație tendința de a acționa și de a vă satisface dorința. Conștientizați pur și simplu acea dorință. Ca și mîncărimile, dorințele se șterg în cele din urmă.

Puteți face același lucru examinînd motivația care se găsește în spatele dorinței de a face ceva. Aflați de unde vine acea dorință. Conștientizați motivul: încercați să aflați dacă, de exemplu, dorința este generată de o fixație sau de altruism — de ceva ce vă doriți pentru dvs. însivă sau predominant pentru altcineva. Conștientizați, de asemenea, și orice disconfort sau tulburare ce rezultă din nesatisfacerea dorinței.

Acordați-vă dreptul de a nu vă simți bine dacă nu obțineți ceea ce vreți.

Păstrîndu-vă atitudinea de acceptare, observați în ce fel se schimbă natura acestei dorințe. Devine mai puternică? Mai slabă? Este dezinteresată? Credeți că vă veți simți bine chiar dacă nu vă satisfaceți această dorință? Mai doriți încă ceea ce credeați că vă doriți?

Apoi, acordați-vă dreptul de a alege să acționați în direcția satisfacerii acestei dorințe. Dacă faceți asta, vă păstrați starea de contemplație. Adesea, o dorință se va altera sau va dispărea dacă o observați prin contemplație. După o vreme, ea pare să nu mai aibă aceeași intensitate sau ne aduce mai puțină plăcere decît anticipasem. Nevoia de a ne agăța slăbește pe măsură ce ne simțim eliberați. Putem înțelege cu mai multă ușurință natura dorinței — și putem descoperi că avem nevoie să ne satisfacem mai puține dorințe decît credeam.

Aceeași strategie se aplică și în cazul impulsului de a reacționa atunci cînd este activată o schemă. Odată, în vreme ce o pacientă se găsea la un centru pentru meditație, o prietenă de-a ei, care se afla de asemenea acolo, a făcut ceva ce pacienta mea a considerat că era lipsit de considerație. Acest gest a venit după ce pacienta mea dăduse dovadă de atenție față de prietena ei. Cum pacienta mea era acolo de ceva vreme, ea a fost capabilă să contemple sentimentul familiar pe care i-l evoca acel incident: era vorba despre convingerea că nimănui nu-i păsa de nevoile ei și că întotdeauna își ignora propriile dorințe pentru a le satisface pe ale altora.

Mintea ei, după săptămîni de contemplație intensivă, era ușoară și flexibilă. Și-a concentrat imediat atenția asupra propriilor reacții, observîndu-le cu meticulozitate. A simțit o strîngere de inimă și puțină tristețe, urmată de durere și dezamăgire. Apoi a gîndit următoarele: „Nimănui nu-i pasă de mine", și a simțit un impuls de furie — simțea nevoia să o jignească pe prietena ei, ignorînd-o. A urmărit acest amestec de reacții și sentimente pentru cîteva momente îndelungate și a fost surprinsă să-și dea seama că fusese mișcată pînă la lacrimi de tristețea familiară pe care o simțea la gîndul că nimănui nu-i pasă de ea.

Apoi, într-o clipă, totul a trecut. Tristețea apăsătoare, dezamăgirea și durerea, impulsul de a se îndepărta. Toate apăruseră așa cum mai apăruseră de atîtea ori pînă atunci. Dar de data aceasta nu s-a lăsat dominată de reacții. A folosit contemplația pentru a rupe lanțul gînd-sentiment-impuls. Și odată cu ruperea lanțului, a apărut ceva nou.

Nu a mai îndurat amărăciunea, compasiunea față de propria persoană și tristețea pe care le trăia de obicei atunci cînd era declanșată schema privațiunii. Acum, că fusese capabilă să-și scurtcircuiteze reacția, în mintea ei era loc pentru mai multe opțiuni. Următorul gînd a fost unul caritabil: poate că prietena mea nu și-a dat seama ce face — sau poate că nu a vrut să mă jignească.

Întregul proces, de la început pînă la sfîrșit, durase numai cîteva minute. Iată cum conștientizarea susținută poate contracara reacții emoționale tipice foarte puternice. Atunci cînd ne sînt stîrnite sentimente puternice, dacă le putem trăi direct, rămînînd pur și simplu în prezența lor, dar fără să acționăm *din cauza* lor, ele se schimbă. Secretul este să ne concentrăm complet asupra lor, fără să le evităm sau să ne împotrivim, fără să ne agățăm sau să ne identificăm cu ele — rămînînd doar *în prezența* lor, fără să le judecăm sau să le blamăm.

O astfel de tăiere a lanțului obiceiurilor, simplă și directă, nu va avea loc peste noapte; pacienta mea se afla într-un centru de meditație, pentru a-și perfecționa abilitățile contemplative. Vom fi însă capabili să slăbim puterile pe care schema le are asupra noastră în măsura în care putem adopta o atitudine contemplativă atunci cînd sîntem tentați să reacționăm așa cum ne dictează schema.

Pauza dintre impuls și acțiune ne oferă o cale de a rupe lanțul obiceiurilor. Achan Amaro spune: „Dacă putem trăi la nivelul sentimentului, reacționînd prin contemplație la plăcere și durere, atracție și aversiune, fără a acționa în favoarea dorinței, atunci putem trăi în armonie și liniște."

Alegerea libertății

De regulă, cînd avem un sentiment puternic, care ne tulbură mult, în legătură cu ceva anume — mai ales atunci cînd tulburarea este disproporționată față de eveniment — este un

semn că s-a declanșat un tipar emoțional orb, foarte probabil o schemă. Astfel de sentimente reprezintă momentul unei alegeri: putem reacționa, intrînd într-o transă a obiceiului, sau putem acorda atenție deplină momentului, intrînd și mai mult în contact cu disconfortul și cu sentimentele dureroase sau disperate aflate dincolo de el.

Dar în loc să ne examinăm cu grijă sentimentele, noi acționăm pur și simplu conduși de ele, ceea ce fortifică schema. Așa s-a întîmplat cu Lauren, o pacientă care era în mod obsesiv atrasă de bărbații care uneori erau calzi și afectuoși, dar care se retrăgeau apoi în indiferență. Ori de cîte ori simțea că ei devin din nou rezervați, Lauren începea să se întrebe înnebunită ce făcuse ca să-i îndepărteze și încerca să se apropie din nou de ei. Era suficient ca prietenul ei să-i răspundă la telefon cu o voce mai rece pentru ca ea să înceapă să se îngrijoreze.

I-am spus lui Lauren că încercările ei înfrigurate de a reface legătura erau o cale de a evita temerea insuportabilă a pierderii. Simplul fapt că sentimentele ei erau atît de intense era o dovadă că în joc se afla o schemă. Dar Lauren nu era capabilă să înțeleagă mai bine ce se întîmpla în cazul acestui tipar emoțional, pentru că atenția ei era distrasă de fixația disperată de a încerca să salveze și să repare relația, relație care probabil era în pericol doar în mintea ei.

Astfel de momente intense sînt o oportunitate pentru a învăța și chiar a slăbi această intensitate. Dacă alegeți să vă confruntați cu un tipar emoțional — să fiți mai atent la combinația de gînduri năvalnice și sentimente dezagreabile, în loc să acționați pur și simplu în virtutea lor — va avea loc de regulă un proces evolutiv, iar în cele din urmă doar veți trăi acele sentimente, fără ca ele să vă mai domine. Pentru început, cînd vă veți îndrepta atenția asupra unei anumite experiențe, probabil că sentimentele vor deveni chiar mai intense și mai dezagreabile.

Dar dacă veți continua să le urmăriți, ele se vor diminua treptat, devenind suportabile. Apoi, dacă veți continua să vă concentrați atenția pe măsură ce mintea parcurge schimbările, cel mai adesea, din confuzia inițială, se va naște o înțelegere psihologică a naturii schemei. Atunci cînd Lauren a făcut aceasta, de exemplu, ea și-a dat seama că avea tendința să se

împrietenească cu oameni — atît bărbați, cît și femei — care erau rezervați și indiferenți, astfel încît schema ei era declanșată iar și iar. Analizîndu-și relațiile-cheie — o seamă de iubiți, cei mai apropiați prieteni ai ei — ea a remarcat că toți se caracterizau prin acea indiferență afectivă pe care o resimțise întotdeauna din partea mamei ei.

După ce a înțeles acest fapt, pentru Lauren următorul pas a fost să-și schimbe modul de a se raporta la aceste relații — nu doar să-și aplaneze reacțiile emoționale, ci și să încerce să schimbe modul în care era tratată. Odată ce nu s-a mai aflat în gheara sentimentului de privațiune, ea a învățat să-și exprime nevoia de comuniune afectivă. Și în loc să facă aceasta formulînd cerințe, a încercat să fie blîndă, plină de tact.

Pe măsură ce facem conexiunile necesare în cazul schemei — conștientizînd motivul pentru care ea are o putere atît de mare asupra noastră și ce putem face în această privință —, înțelegerea acestora va slăbi constrîngerea schemei. E ca și cum schema ar ști că nu ne mai este teamă să intrăm în legătură cu ea și astfel își slăbește treptat strînsoarea și se șterge din mintea noastră — și din viața noastră. Data următoare cînd se va manifesta, vom fi mai familiarizați cu ea și mai informați cu privire la ce se întîmplă, astfel încît vom putea urmări cu mai multă claritate funcționarea schemei.

Vom ști că nu ne mai este atît de teamă să trăim cu intensitate maximă sentimentele provocate de schemă, că nu mai trebuie să dăm crezare gîndurilor care o însoțesc și că nu mai trebuie să reacționăm potrivit scenariului pe care ea ni-l dictează mereu. Nu ne mai este atît de teamă să înfruntăm toate acestea, pentru că de fapt le-am mai înfruntat și acum ne simțim mai puternici — schema este mai transparentă, iar noi cunoaștem mai multe și sîntem chiar mai înțelepți în ce privește viața noastră afectivă.

DACĂ VREȚI SĂ RUPEȚI LANȚUL OBICEIURILOR

Încercați să surprindeți acel sfert de secundă magic — pauza dintre intenție și acțiune —, concentrîndu-vă atenția astfel încît să o puteți direcționa pentru a vă conștientiza inten-

țiile. O cale de a vă cultiva atenția este să observați prin contemplație mișcările insesizabile, de regulă, pe care le faceți atunci cînd mergeți.

Puteți face aceasta folosind instrucțiunile de la sfîrșitul capitolului 3, dar operînd o modificare-cheie: contemplați momentul *intenției*. Înainte de fiecare pas, înainte de fiecare întoarcere, în minte se formează intenția de a face o mișcare. Contemplația face ca acel moment — acel sfert de secundă — să fie conștientizat.

Urmați instrucțiunile pentru meditație date anterior. Dar în loc să ridicați, să mișcați și să puneți jos fiecare picior, conștientizați momentul intenției înainte de a face fiecare mișcare în parte. De exemplu, cînd urmează să vă întoarceți pentru a merge într-o altă direcție, concentrați-vă atenția asupra intenției de a vă întoarce și apoi, după ce vă întoarceți, asupra intenției de a pune piciorul în față. Înainte de a vă opri, sesizați intenția de a vă opri.

Puteți exersa acest experiment foarte direct de observare a intenției în orice altă situație — chiar în cazul reacțiilor emoționale. Încercați să exersați în decursul zilei, pentru a vedea cîte momente de intenție puteți sesiza tocmai în acel sfert de secundă care precede acțiunea. De exemplu, dacă cineva face ceva care vă deranjează, acordați-vă un răgaz și conștientizați-vă intențiile înainte de a da un anumit răspuns. Depistați impulsul pe care îl aveți, ce aveți tendința să faceți — poate că tendința este aceea de a da un răspuns dur sau abrupt. În timpul acelui răgaz, luați în considerare alte răspunsuri pe care le-ați putea da — poate să-i comunicați direct celeilalte persoane ce anume ați fi preferat să facă.

E uimitor cît de repede pot fi procesate informațiile de către creier — într-un sfert de secundă se pot întîmpla foarte multe. Pe măsură ce exersați, răgazul se poate prelungi. Cineva care a încercat să facă acest lucru mi-a spus: „Nu mi-am dat seama că am la dispoziție atît de mult timp în acel sfert de secundă dinainte de a reacționa!" Altcineva mi-a spus: „Acum prind mai multe sferturi de secundă din viață!"

10

Schimbarea obiceiurilor

O pacientă mi-a spus că într-unul dintre parcurile ei favorite se găsea o alee noroioasă unde creșteau niște flori delicate și frumoase. După un timp însă, cînd a vizitat din nou parcul, i s-a strîns inima cînd a văzut că cineva pusese asfalt peste alea aceea și peste florile acelea minunate. ● Dar în anul următor, cînd se plimba din nou pe la aceeași alee, a remarcat că într-o anumită porțiune asfaltul se crăpase și cîțiva boboci firavi își iteau căpșoarele. A fost mișcată să vadă cum „aceste căpșoare delicate ale intenției", după cum le-a numit ea, erau mai puternice decît duritatea asfaltului. ● La fel se întîmplă și cu schimbarea schemelor. Intențiile noastre firave reprezintă o forță care, prin eforturi susținute, poate sparge densitatea și soliditatea schemelor noastre. Procesul schimbării începe cu un act intenționat — făcînd ceva diferit, ceva care alterează vechiul obicei. ● De exemplu, puteți încerca următorul lucru: așezați cartea aceasta într-un loc, astfel încît să puteți citi, dar nu o mai țineți în mînă. ● Acum, încrucișați-vă mîinile ca de obicei. Vă simțiți confortabil, nu? ● Acum, încrucișați-vă mîinile invers, așezînd deasupra mîna care stă de regulă dedesubt. ● Tot așa vă simțiți și cînd schimbați o schemă. La început, pare inconfortabil și nefamiliar. Dar dacă veți continua să repetați noul obicei, el devine treptat mai confortabil și mai familiar — mai reprezentativ pentru dvs. ● Cuvîntul tibetan pentru „meditație" își are rădăcinile într-un verb care înseamnă „a te familiariza cu", spune maestrul Chagdud Tulku. „Ne familiarizăm cu alte moduri de a fi." ● Ori de cîte ori încercăm să schimbăm un tipar uzual, la început, noul obicei va

părea puțin straniu. Dar cu cît ne familiarizăm mai mult cu el — cu cît exersăm mai mult — cu atît pare mai natural.

La fel stau lucrurile și cu obiceiurile noastre emoționale. Prin repetiție, chiar și ceea ce de obicei ne agasa poate deveni suportabil. O femeie din Caraibe vorbea despre uraganele care mătură insulele în fiecare an, încă de cînd ea era mică. „Nu ești speriată?", am întrebat-o. „Nu. Se întîmplă atît de des, încît te obișnuiești", mi-a răspuns ea rîzînd. „Pur și simplu închizi toate ferestrele și îți spui: «Fie ce-o fi.»"

Atitudinea ei — pregătirea realistă pentru o urgență, iar apoi acceptarea inevitabilului — este echivalentă cu un remediu pentru teama caracteristică schemei vulnerabilității. Această schemă construiește treptat percepția pericolului pintr-o exagerare a oricărui indiciu protrivit căruia ar exista o amenințare, astfel încît, în minte, o mică rafală se transformă într-un uragan. Femeia din insule avea o înțelegere opusă: pericolul real poate apărea, așa încît faci tot ce poți ca să te pregătești, dar odată ce ai făcut tot ce-ai putut, relaxează-te.

Așa cum spune zicala: a schimbat ceea ce putea să schimbe, a acceptat ceea ce nu putea să schimbe și a dat dovadă de suficientă înțelepciune ca să vadă în ce constă diferența. În ce privește tiparul vulnerabilității, această filozofie oferă un remediu pentru percepția deformată de lentilele schemei, care ne face să intrăm în panică aproape din orice motiv, inclusiv datorită acelor lucruri care nu pot fi schimbate. Oamenii care au această schemă trebuie să învețe o lecție elementară de navigație: ca să mergi în direcția în care vrei să mergi, trebuie să găsești un echilibru între a nu te împotrivi vîntului și a păstra controlul navei.

Fiecare schemă are astfel de antidoturi, moduri de a gîndi, simți sau acționa ce contracarează tiparele de inadaptare pe care le perpetuează schema. Putem schimba aceste tipare la toate cele patru niveluri: al gîndurilor, al emoțiilor, al reacțiilor și al relațiilor.

Cele 84 000 de antidoturi

Ideea aplicării antidoturilor are o istorie lungă: psihologia budistă susține că putem înfrunta activ și ne putem schimba tiparele emoționale de inadaptare — emoțiile noastre chinuitoare, cum este tradus uneori termenul sanscrit. Într-o formulare budistă clasică se susține că există 84 000 de emoții chinuitoare. Dar budismul ne asigură că există, de asemenea, 84 000 de antidoturi!

Una dintre principalele strategii constă în cultivarea unei stări de spirit opuse emoției chinuitoare. Principiul de bază este următorul: o stare mentală pozitivă tinde să suprime emoția chinuitoare corespunzătoare; unde este una, nu poate fi și cealaltă în același moment. Fiecărei emoții dezagreabile îi corespunde o emoție pozitivă, una care o poate înlocui într-o manieră sănătoasă. Furia, de exemplu, poate fi atenuată reflectînd asupra bunăvoinței iubitoare, aroganța, reflectînd asupra umilinței, iar acceptarea oferă un antidot pentru agitație, ca și pentru alte emoții dezagreabile.

Budismul măsoară bunăstarea în funcție de gradul în care mintea noastră este dominată de emoții chinuitoare sau de emoții pozitive, care sînt antidoturile primelor. Cultivarea contemplației este un instrument fundamental pentru influențarea echilibrului dintre stările mentale sănătoase și cele nesănătoase. Este antidotul universal.

Dalai Lama recomandă, ca alt antidot general pentru nefericire, grija față de alții, manifestată în ciuda propriilor noastre probleme. „Spațiul conștientizării este îngust, așa că tristețea noastră crește în voie", spune el. „Dar în clipa în care vă gîndiți să-i ajutați pe alții, mintea se deschide, iar propriile probleme par mai mici."

Din perspectiva psihologiei budiste, starea ideală de sănătate mentală este dobîndită atunci cînd toate emoțiile chinuitoare sînt înlocuite de cele sănătoase, fapt ce reprezintă o marcă a progresului spiritual. În acest proces de transformare, contemplația este cea care înlocuiește agățarea, pe de o parte, și respingerea, pe de alta, permițîndu-ne să primim cu calm și deschidere tot ce ajunge în conștiință.

Din perspectivă budistă, aceste antidoturi nu sînt răspunsuri absolute, ci ele au mai curînd o eficiență relativă, transformînd stările negative în stări pozitive. Ceea ce ne poate elibera, de fapt, din captivitatea acestor obiceiuri tenace este capacitatea sporită de înțelegere la care ajungem prin investigare contemplativă. Antidotul suprem este, desigur, libertatea spirituală deplină — eliberarea. Dar chiar și pentru aceia dintre noi

pe care un astfel de obiectiv măreț îi atrage, rămîne nerezolvată problema de a face față durerii aduse în viața noastră de emoțiile chinuitoare și de tiparele noastre emoționale.

Atîta vreme cît aceste chinuri emoționale generează suferință, este necesară aplicarea antidoturilor. Atît budismul, cît și terapia schemei folosesc antidoturile pentru a neutraliza tiparele afective de inadaptare. Pașii pe care îi recomandă Dalai Lama pentru aplicarea antidoturilor în cazul emoțiilor chinuitoare sînt remarcabil de asemănători celor care funcționează în cazul schemelor. Mai întîi, trebuie folosită contemplația, pentru a conștientiza deplin și a ilumina emoția chinuitoare. Al doilea pas constă în aplicarea unui antidot, o alternativă pozitivă la obiceiul mental al emoției chinuitoare.

Acești pași își găsesc ecoul în începuturile psihologiei moderne, formulate de William James, unul dintre fondatorii ei americani. El a sesizat foarte limpede că a da curs unui obicei negativ înseamnă de fapt a-l perpetua: „Oricine știe că panica sporește cînd zbori cu avionul și că, dacă dai cale liberă simptomelor furiei, nu faci decît să intensifici acel sentiment", scria James. „În cazul furiei, e notabil faptul că, prin izbucniri repetate, nu facem decît să ne apropiem de un apogeu al furiei."

James înțelesese că pentru schimbarea tiparelor emoționale, cum ar fi, de pildă, un temperament prea violent, antidotul consta în practicarea deliberată a alternativei mai bune: „Refuză să exprimi o pasiune și ea moare. Numără pînă la zece înainte de a-ți manifesta furia și ea ți se va părea ridicolă."

În esență, James descria o strategie asemănătoare acelor principii din psihologia budistă, care recomandă să acționăm în mod intenționat într-o manieră opusă tiparelor negative ale minții. Rețeta lui pentru schimbare era următoarea: „Dacă dorim să învingem tendințele emoționale nedorite din noi, trebuie să parcurgem asiduu și, în primul rînd, cu sînge rece, pașii acestor dispoziții contrare pe care preferăm să le cultivăm."

Conștientizarea obiceiului

La începutul activității mele de terapeut, o altă descoperire de ordin practic în materie de metode pentru schimbarea tiparelor emoționale a venit de la Moshe Feldenkrais, un pionier în domeniul exercițiilor fizice. Metoda lui consta în mișcări ale corpului; multe dintre intuițiile lui strălucite s-au născut din propria sa luptă, dusă pentru a-și recîștiga controlul asupra propriului corp, după ce paralizase din cauza poliomielitei. Deși cunoștințele mele despre metoda lui Feldenkrais, pe care el o numea conștientizarea mișcării, sînt limitate, sistemul său a avut efecte profunde asupra modului în care văd eu administrarea schemelor.

Feldenkrais a spus că modalitățile tipice în care efectuăm diferitele mișcări ale corpului sînt întipărite în cortexul motor, acea parte a creierului care controlează mișcarea. Majoritatea avem cîteva obiceiuri de a ne manifesta sau de a ne exprima rezerva care ne limitează potențialul sau chiar ne provoacă durere. Feldenkrais credea că oamenii trebuie să iasă din rutina obiceiurilor lor pentru a-și putea exploata pe deplin potențialul. Iar aceasta, spunea el, înseamnă că schimbările trebuie să aibă loc la nivelul cortexului motor, astfel încît să se poată forma noi tipare neuro-musculare, care să ne maximizeze și nu să ne limiteze capacitatea de a ne folosi trupul.

Acest lucru, susținea Feldenkrais, avea efecte și asupra altor obiceiuri, inclusiv asupra obiceiurilor emoționale. El era de părere că schimbările operate la nivelul cortexului motor aduceau schimbări la nivelul condiționării uzuale, controlate de alte părți ale creierului. „Singurul lucru permanent în ce privește comportamentul nostru", obișnuia să spună Moshe, „este convingerea noastră că modul nostru de a ne comporta este mereu același."

Atitudinea sa față de schimbarea obiceiurilor era plină de prospețime și încurajare: multe lucruri sînt posibile dacă sîntem dispuși să ne depășim prejudecățile și rutinele familiare, pentru ca astfel să avem acces la o gamă mai largă de posibilități. Feldenkrais a prevăzut ceea ce neurologia avea să confirme mai tîrziu: existența „plasticității neurale", adică faptul că creierul este „plastic", și continuă să se schimbe pe măsură ce este modelat prin experiențe repetate.

Dar această remodelare a creierului presupune eforturi. Ca și încercarea de a învăța să vă încrucișați brațele într-un mod diferit, modificarea unui obicei emoțional pare pentru început neobișnuită, tocmai pentru că noul mod de a face lu-

crurile este atît de nefamiliar sau chiar straniu. Dar dacă repetați de foarte multe ori noul obicei, în cele din urmă stranietatea dispare, iar noul obicei începe să vi se pară familiar și confortabil.

În cazul schimbării obiceiurilor emoționale, trebuie să depunem mai multe eforturi, deoarece creierul se vede nevoit să depășească tendința puternică de a da curs modelelor mai bine întipărite și mai familiare ale vechilor obiceiuri. Cu cît obiceiurile pe care le-am deprins inițial sînt mai puternic fixate, cu atît e nevoie de mai multe eforturi pentru a le schimba, iar schemele noastre de inadaptare sînt printre cele mai tenace obiceiuri. E nevoie de eforturi susținute pentru a fixa alternative mai slabe, mai nefamiliare, pînă cînd acestea ajung să reprezinte alegerea noastră spontană.

Totuși, atunci cînd oamenii vor să-și schimbe un obicei, ei se opresc adesea mult prea devreme, nereușind să depășească stadiul în care noul obicei pare straniu și nefamiliar. La început, acesta pare lipsit de naturalețe, așa că revenim la obiceiul familiar, care pare mai confortabil, chiar dacă am înțeles că nu mai avem nevoie de el. Acesta este motivul pentru care atît de des rămînem prizonierii obiceiurilor noastre emoționale.

Dar dacă sîntem pregătiți să parcurgem această perioadă nefamiliară, nu doar anticipînd-o, ci fiind hotărîți să perseverăm, putem schimba în cele din urmă răspunsul automat al creierului în favoarea obiceiului nou, mai bun. O bună înțelegere a naturii obiceiului ne ajută să știm la ce să ne așteptăm.

Schimbarea intenționată

Feldenkrais a observat că exercițiul următor se dovedește un instrument puternic pentru anihilarea condiționării noastre obișnuite: începeți prin a acorda mai multă atenție uneia dintre activitățile cotidiene mărunte, o activitate pe care o desfășurăm în mod automat și nu mai necesită nici o atenție din partea noastră. Apoi schimbați în mod intenționat secvența în uz. Dacă vă spălați întotdeauna pe dinți sau deschideți ușa dulăpiorului din baie cu mîna dreaptă, încercați să faceți aceste lucruri cu stînga. Dacă mergeți la muncă sau la școală pe același traseu în fiecare zi, schimbați în mod intenționat drumul pe care mergeți, explorînd străzi diferite și teritorii nefamiliare.

Acest lucru pare simplu, aproape banal. Dar atunci cînd facem ceva familiar într-un mod nou, atenția ne este împrospătată. Rutina plictisitoare, automată devine o oportunitate pentru o trezire de mici proporții. În acest sens, eliberarea de un obicei, oricît de nesemnificativ ar fi, poate aduce o schimbare în percepția noastră, inspirîndu-ne o atitudine nouă: vom avea mintea începătorului și vom privi lucrurile ca și cum le-am vedea pentru prima dată. Iar această perspectivă nouă ne oferă posibilitatea să facem lucrurile într-un mod diferit.

Același lucru este valabil și în cazul obiceiurilor mentale. O atenție nouă îndreptată asupra obiceiurilor noastre mentale ne asigură un anume grad de libertate față de ele. Așa cum spune un gerontolog pe care îl cunosc, una din cele mai mari probleme pe care le au oamenii cînd îmbătrînesc este „psihoscleroza" — cristalizarea atitudinilor!

Deși Feldenkrais a propus strategia pentru schimbarea obiceiurilor acum cîteva decenii, unele descoperiri recente din psihologia cognitivă par să-i susțină ideile. Una din cele mai uimitoare descoperiri este cea referitoare la obiceiuri. Așa cum am văzut, odată ce creierul ajunge să stăpînească un obicei, întreagul proces al executării sale se derulează dincolo de zona conștientă. O acțiune devine automată și inconștientă atunci cînd acționăm la fel, în mod repetat, pentru a îndeplini un anumit obiectiv. Odată ce obiceiul este bine stăpînit, este suficient să vedem, să auzim sau să ne gîndim în trecere la ceva ca să declanșăm acel obicei și să derulăm întreaga secvență.

În cazul obiceiurilor benigne, cum ar fi prepararea cafelei de dimineață, acest lucru este în regulă. Doar intrați în bucătărie, iar creierul și corpul dvs., ca niște servitori pricepuți, vor efectua mișcările necesare preparării cafelei, fără să fiți nevoit să-i acordați cea mai mică atenție.

Dar cînd sînt declanșate obiceiurile noastre emoționale, rezultatele nu sînt întotdeauna atît de benigne. La fel, atunci cînd este ne furnizat indiciul potrivit — să spunem, un ton aspru al vocii, ca acela pe care îl foloseau părinții atunci cînd ne certau —, putem reacționa disproporționat fără să stăm pe

gînduri, poate cu o replică tăioasă, dar fără să alegem în mod conștient modul în care răspundem.

Și cu cît răspundem mai des după vechiul obicei, cu atît schema capătă mai multă forță. Paradoxal este faptul că, cel mai adesea, nu ne dăm seama că le repetăm. După cum observa călugărul Achan Amaro, obiceiurile nocive se perpetuează „pentru că nu înțelegem tiparul aflat în joc și ne trezim că urmăm din nou aceeași cale."

Deoarece schemele sînt obiceiuri care operează, în general, dincolo de zona conștientă, adesea ne este greu să le schimbăm. Secretul este că aceste obiceiuri emoționale sînt demascate și declanșate de stimuli care, în cea mai mare parte, sînt înregistrați automat de către minte.

Fiindcă aceste obiceiuri devin cu atît mai puternice cu cît sînt repetate mai des, tocmai forța lor este cea care ne determină să le repetăm. Aflați sub vraja schemei, nu sîntem la curent cu posibilitatea de a alege, în momentul în care dăm din nou curs reacției tipice. Schemele elimină posibilitatea alegerii unei modalități alternative de a acționa într-un moment dat. Schemele sînt protejate datorită naturii lor automate, inconștiente: nu ne dăm pe deplin seama că repetăm același obicei.

Contemplația însă are darul de a ne face să conștientizăm această repetare nepremeditată, astfel încît să putem alege real modul de a acționa la un moment dat. Alegînd intenționat să facem ceva diferit, în loc să repetăm același vechi obicei, începem să slăbim strînsoarea acelui obicei și să ne eliberăm. Apoi, antidotul funcționează prin conștientizarea acestui proces — devenind contemplativi, în vreme ce înainte eram absenți.

Conștientizarea unui obicei automat cu intenția de a-l schimba este un pas crucial. Atîta vreme cît obiceiurile noastre emoționale rămîn inconștiente, sîntem neputincioși în fața lor. Dar odată ce ajungem să înțelegem ce se întîmplă de fapt — „Iar s-a declanșat schema aceea!" — putem face anumiți pași pentru a schimba ceea ce urmează să se întîmple.

Doi pași foarte simpli

Cercetările efectuate asupra modului în care se pot schimba automatismele felului de a gîndi și a simți au revelat exact

ce pași trebuie făcuți. Strategia este simplă: trebuie să schimbăm în mod intenționat răspunsul pe care îl dăm de îndată ce sesizăm că obiceiul a început să intre în joc. Această strategie recunoaște faptul că stimulii care declanșează funcționarea obiceiului au, în acest stadiu, o forță de inițiere a secvenței automate ce nu poate fi ocolită — este cu mult mai greu de acționat asupra lor decît asupra răspunsului pe care îl dăm. Dar de îndată ce devenim conștienți că secvența începe să se deruleze, putem iniția, în mod conștient și intenționat, un răspuns diferit, mai constructiv.

Să spunem, de exemplu, că temerile dvs. privind excluderea socială sînt declanșate automat atunci cînd vă aflați în prima zi la o slujbă nouă și întîlniți oamenii cu care veți lucra. Răspunsul automat, condiționat de schemă se poate traduce în faptul de a vă simți stînjenit și neliniștit, de a vă spune că nimeni nu este interesat să vorbească cu dvs. și de a sta singur în compartimentul unde se află biroul dvs. Dar dacă vă surprindeți avînd din nou aceeași reacție veche, puteți acționa pentru a schimba rezultatul adresîndu-vă unei persoane pe care nu o cunoașteți, prezentîndu-vă și începînd o conversație — făcînd toate acestea în ciuda anxietății dvs.

Forța acestei strategii simple a fost demonstrată în experimente care urmăreau schimbarea stereotipurilor negative în Germania, o națiune în care, de-a lungul istoriei, stereotipurile religioase și rasiale au avut consecințe catastrofale. Un stereotip, desigur, reprezintă un obicei mental. Un stereotip ostil implică de regulă în mod automat dezaprobare față de grupul-țintă, sentimente dezagreabile asociate cu predispoziția de a acționa cu ostilitate.

Psihologii germani le-au recomandat oamenilor să încerce să schimbe un stereotip anume printr-un refuz intenționat de a răspunde ca de obicei. De exemplu, pentru a schimba stereotipul negativ de gîndire referitor la cei în vîrstă, voluntarii au luat hotărîrea de a acționa în felul următor: „Ori de cîte ori voi vedea o persoană în vîrstă, îmi voi spune: Nu gîndi stereotip!"

După numai cîteva săptămîni de eforturi, atitudinea lor, anterior ostilă, a suferit modificări uluitoare: vederea unei persoane în vîrstă nu mai declanșa în mod automat senti-

mente negative. De unde înainte ar fi evitat probabil contactul cu oamenii în vîrstă, acum se simțeau mai liberi să discute cu ei în mod prietenos. O intervenție conștientă efectuată asupra unui obicei automat i-a eliberat din rutina mentală.

O strategie similară este folosită cu succes de ani de zile de către membrii asociației Alcoolicilor Anonimi cu scopul de a evita să se întoarcă la vechiul obicei de a bea. Ori de cîte ori sînt tentați să bea, ei își schimbă în mod intenționat vechea reacție: își sună un prieten din asociație și stă de vorbă cu el în loc să bea. Folosim aceeași strategie, într-un mod mult mai comun, atunci cînd ținem o dietă și vrem să comandăm desert la restaurant, dar apoi sesizăm impulsul pe care îl avem și comandăm, în schimb, fructe. În toate aceste situații, vechiul obicei a fost dezvăluit în momentul în care urma să intre din nou în funcțiune. După care a fost formulat un răspuns nou, mai bun.

Să luăm exemplul lui Miriam, una dintre pacientele mele, care a folosit această strategie pentru a-și modifica reacția neputincioasă provocată de plecările soțului, reacție dictată de schema vulnerabilității. Ori de cîte ori el era nevoit să plece în călătorie de afaceri, lucru care se întîmpla destul de frecvent, ea era obsedată de teama că lui i se va întîmpla ceva îngrozitor. În prima etapă, ea a folosit contemplația pentru a pune o distanță utilă între percepția ei și sentimentele ei agitate. Fusese capabilă să sesizeze pentru a suta oară momentul în care începea să parcurgă aceeași rutină familiară, un fel de blocaj mental: urmărind din nou același scenariu teribil al dezastrului care i se întîmpla soțului ei, mai ales atunci cînd el întîrzia să telefoneze, ceea ce se întîmpla destul de des în drumurile sale. Aceste temeri o făceau să izbucnească cu furie ori de cîte ori el întîrzia să o sune.

Contemplînd momentul, ea a fost în stare să se detașeze și să se întrebe: „Vreau ca acest scenariu să devină real?" Această întrebare i-a dat ocazia să-și răspundă: „Nu" — după care a renunțat la obicei. Deschizîndu-și mintea, avut la dispoziție posibilitatea de a alege. În loc să se mai răstească la el, l-a întrebat cu calm de ce o sună atît de tîrziu și l-a rugat să fie mai grijuliu cu următorul telefon.

Aceasta este o strategie simplă cu efecte semnificative. Pentru a schimba orice obicei inconștient, inclusiv schemele, pot fi făcuți doi pași:

1. Să conștientizăm faptul că obiceiul a fost declanșat.
2. Să facem în mod intenționat ceva pentru a schimba reacția tipică.

Ce schimbări apar în psihoterapie

Această strategie simplă oferă poate cel mai puternic punct de sprijin pentru slăbirea forței pe care schemele de inadaptare o au în viața noastră. Să luăm în continuare formula sumbră ce rezumă schema dominantă a unui pacient pe care psihologul Lester Luborsky l-a numit dl Howard:

Vreau de la celălalt intimitate și afecțiune.
Mă aștept ca celălalt să refuze să-mi dea intimitate și afecțiune.
Reacționez simțindu-mă respins, devenind furios și excesiv de anxios și aruncînd vina pe mine.

Dl Howard a fost unul dintre nenumărații pacienți ale căror scheme au fost analizate de echipa de cercetare a lui Luborsky. Pe măsură ce terapia dlui Howard și a altor pacienți a avansat, Luborsky a semnalat cu precizie schimbările survenite în schemele lor.

Atunci cînd terapia a fost încununată de succes, la fiecare persoană s-au manifestat două schimbări: constrîngerea exercitată de schemă asupra vieții lor a scăzut, iar scenariul a schimbat în bine răspunsul tipic. În cazul dlui Howard, efectele terapiei s-au tradus în faptul că a devenit mult mai capabil să aibă relații satisfăcătoare. În locul vechii respingeri asociate cu sentimente de tristețe și învinuire, de altfel, singurele lucruri la care se aștepta înainte de la o relație, el a început să primească intimitate și afecțiune din partea partenerei.

Lucrurile au început să meargă mai bine. Dar, la fel ca în cazul dlui Howard, ceea ce nu s-a schimbat pentru pacienți a fost dorința sau nevoia lor elementară, care avea o importanță atît de mare pentru ei. Ceea ce se îmbunătățise erau propriile reacții și răspunsurile primite de la ceilalți. Pentru

dl Howard, mare parte din energia emoțională era centrată asupra nevoii lui de intimitate și de afecțiune, însă acum învățase cum să-și satisfacă această nevoie: stăpînea un mod nou de a reacționa la vechile gînduri și sentimente.

Ingredientul secret în această transformare era conștientizarea. Deoarece terapia îl ajutase pe dl Howard să se familiarizeze cu schema lui, el a început să fie mai abil în recunoașterea semnelor care indicau activarea schemei într-o relație. A fost capabil să înțeleagă, de exemplu, că lentilele deformante prin care privea lucrurile îl făceau să interpreteze greșit ceea ce îi spunea cineva; el credea că era vorba de respingere și rezervă atunci cînd nu era cazul. A putut chiar să vadă partea amuzantă a acestui lucru: „Iar gîndesc ca mai înainte!" Iar acest lucru i-a permis să spargă lanțul obiceiurilor.

Pe scurt, conștientizîndu-ne schemele, putem căpăta sprijin pentru a schimba scenariul. Temerile și dorințele elementare care declanșează atacul schemei nu se schimbă cu ușurință, sau nu se schimbă deloc, dar reacțiile și răspunsurile noastre se pot schimba. În acest fel, reacțiile provocate de schemele noastre pot duce la rezultate mai bune.

Stoparea obiceiului — și schimbarea lui

Primul pas către schimbarea obiceiurilor este conștientizarea acestor tipare invizibile. Pacientul meu Jack trecuse printr-un divorț dureros, în care problema pricipală fusese custodia celor trei fete ale sale. Aranjamentul la care s-a ajuns, de custodie împărțită, îi dădea dreptul să le vadă doar la sfîrșitul săptămînii. Noua relație cu fetele sale îi declanșa schema imposibilității de a fi iubit; așadar, el începuse să se îndoiască de faptul că fiicele sale îl mai iubeau.

În schimb, această situație l-a făcut pe Jake să se grăbească să le îndeplinească orice dorință sau capriciu. A ignorat limitele pe care le apărase înainte de divorț. Dacă înainte, de exemplu, nu le lăsa să mănînce prea mult dulce, acum, în zilele petrecute la el acasă, le lăsa să mănînce oricîte dulciuri voiau și să bea oricîte sucuri. Atunci cînd una dintre fete îl suna să-l întrebe dacă putea să-și cheme o prietenă să rămînă la ea peste noapte sau dacă putea să meargă la un film, el

spunea imediat „Da, draga mea" — chiar dacă simțea că astfel timpul pe care putea să-l petreacă cu ele îi era furat.

Atunci cînd Jake și-a dat seama că acea schemă îl determina să cedeze prea ușor, s-a hotărît să schimbe tiparul. Pe lîngă contemplație, el și-a făcut o scurtă notiță pe un bilețel, pe care l-a așezat lîngă telefon: „Oprește-te, gîndește-te, discută, apoi hotărăște." Această simplă notiță l-a ajutat să se elibereze de tiparului unei aprobări imediate și să dea răspunsuri părintești mai bine cîntărite.

Un avertisment oportun

Uneori, pacienții își fac anumite notițe sau afișează avertismente, precum Jake, pentru ca atunci cînd își dau seama că se află sub dominația unei scheme să-și amintească mai ușor să procedeze în mod diferit. Miriam, o altă pacientă a mea, a folosit această tehnică atunci cînd a încercat să stabilească niște limite pentru mama ei egoistă și infantilă. Mama ei avea obiceiul să formuleze constant pretenții și să ignore dorințele și nevoile lui Miriam. Acum, Miriam se confrunta cu un moment dificil: urma să aibă un copil, iar ultimul lucru pe care și-l dorea era ca mama ei să fie prin preajmă în primele săptămîni. Mama ei, desigur, presupunea că prezența ei va fi binevenită. Miriam știa că trebuie să-și sune mama și să-i spună că ea și soțul ei doreau să fie un timp singuri cu copilașul, pînă ce erau dispuși să primească vizitatori, inclusiv pe bunicii micuțului.

Miriam, anticipînd că mama ei, ca de obicei, va pune pe primul loc propriile dorințe și va pretinde ca lucrurile să se facă așa cum vrea ea, știa că nu va fi o convorbire plăcută. Deja se simțea vulnerabilă din cauza sarcinii, așa că și-a făcut curaj să-și sune mama și să îndure inevitabilele comentarii și plîngeri, care urmau să o facă să se simtă vinovată. S-a încurajat amintindu-și că trebuie să se confrunte cu gîndurile asociate schemei. Acestea se manifestaseră pe parcursul terapiei, iar ea le notase într-un carnet. A așezat acea pagină în fața ei, astfel încît să poată consulta avertismentele în timpul convorbirii. Odată ce convorbirea a început și nemulțumirile au început să curgă, Miriam și-a dat seama că avea de ales între trei reacții să se înfurie, să se simtă vinovată sau să rămînă neutră.

S-a uitat în carnetul ei și a citit: „Nu vrei nimic de la ea. Nu te simți vinovată. Amintește-ți de nevoile tale." Aceste avertismente au ajutat-o să rămînă neutră și să-și păstreze hotărîrea în ciuda pretențiilor mamei ei.

Așa că atunci cînd mama ei a spus, cu cea mai acuzatoare voce: „Dar *trebuie* să-mi văd nepotul imediat ce se naște!", Miriam a fost capabilă să-și susțină decizia. I-a spus mamei ei că dorea ca numai soțul ei să fie de față la naștere și că aveau nevoie să stea cîteva săptămîni cu copilul înainte ca mama ei să vină în vizită.

Antidoturile acțiunii

Exercițiul prin care este pus în practică opusul tendinței datorate unei scheme este un antidot puternic. Pacientul meu Jake se simțea foarte deprimat. Avea o mulțime de probleme emoționale, iar prietena lui își pierduse răbdarea cu el și se înfuria. Și ea avea unele dificultăți și nu se mai simțea în stare să-l susțină și pe el. Toate aceasta l-au făcut pe Jake să se simtă copleșit: pe lîngă faptul că era trist, avea sentimentul că în acea relație nu avea dreptul să aibă astfel de sentimente — că nu trebuia „să fie o problemă".

Acesta era, de fapt, mesajul pe care îl primise cînd era mic. Mama lui avea destule pe cap: nu voia să-i mai facă și el probleme. Așa că se presupunea că el nu are probleme, și astfel își ținea pentru el toate temerile. De fapt, mesajul pe care îl primise era următorul: „Poți face parte din familia asta doar dacă nu ai nici o nevoie." În copilărie, fusese acceptat în anumite condiții: pentru că nu părea să aibă probleme.

Atunci cînd Jake a înțeles care era adevărul despre suferința pe care o trăia, a plîns o vreme. Dar după ce lacrimile nu i-au mai curs și chipul i s-a relaxat, a spus: „Așadar, am încercat în mod intenționat să fiu o problemă în ultima vreme. Dacă cineva îmi va oferi ceva, chiar dacă va fi vorba doar de o propunere făcută din politețe și chiar dacă nu mă interesează foarte tare, voi spune da!"

Apoi, în timp ce rîdeam amîndoi de afirmația lui, apreciindu-i imaginația în materie de aplicare a antidoturilor acțiunii, l-am întrebat dacă dorea să-i notez pe un bilet data următoarei ședințe.

La început a spus: „Nu-i nevoie, o să țin minte." Apoi s-a oprit și mi-a spus: „Da, vreau. De fapt, chiar pe două!"

Recomandarea unei întreruperi în funcționarea tiparului

O recomandare privind simptomele schemei constă tocmai în găsirea unor noi modalități de a face lucrurile. Sigur că vechiul obicei, tiparul schemei — răspunsul automat al creierului atunci cînd schema este declanșată — va avea multă putere. Schimbarea tiparelor presupune intenție și efort — noua reacție trebuie repetată și exersată iar și iar, dacă dorim ca răspunsul cel nou și bun să schimbe cu adevărat lucrurile atunci cînd aceasta într-adevăr contează, în momentul în care schema este activată.

La început, noul răspuns vă părea, bineînțeles, ciudat și nefamiliar. Acesta este un motiv în plus pentru care răspunsul trebuie să fie programat și repetat în mod riguros.

La un seminar despre anihilarea tiparelor schemei, două femei au vorbit despre obiceiurile pe care voiau să le schimbe. Am lucrat cu toții pentru a le ajuta să găsească strategii valabile pentru eradicarea acelor obiceiuri.

O femeie a spus: „Sînt o perfecționistă, am primit mesajul acesta de la tatăl meu. El era extrem de critic față de oricine. La slujbă, sînt manager și ori de cîte ori văd că munca oamenilor nu este eficientă, devin nerăbdătoare și iritată. Cel mai rău e că la fel mă port și pe stradă. Dacă atunci cînd mă grăbesc să iau metroul îmi stă în drum cineva, mă gîndesc: „Ce idiot!" Dacă un taximetrist o ia pe o stradă care se dovedește blocată de trafic, mă înfurii. Am sentimentul că oamenii fac tîmpenii în mod intenționat, pentru a mă frustra. Sînt furioasă tot timpul — e foarte neplăcut."

Pe măsură ce stătea de vorbă, ea a început să facă diferența între momentele în care standardele înalte îi erau utile — la muncă, atunci cînd le putea da oamenilor sfaturi care să-i ajute în activitatea lor — și momentele în care erau inutile, făcînd-o să se supere din cauza unor dificultăți inevitabile. I-am propus două antidoturi: să observe momentele în care începea să se înfurie, să fie iritată și să analizeze ce gîndea în acele momente, acordîndu-le oamenilor prezumția de nevinovă-

ție. Poate că bărbatul acela care îi stătea în drum la intrarea de la metrou avea propriile sale motive; intenția lui nu era aceea de a-i strica ei ziua. Poate că șoferul de taxi nu avea de unde să știe că după colț îl aștepta o asemenea aglomerație.

Cealaltă femeie avea o problemă cu subjugarea. „Seara trecută am ieșit în oraș cu prietenul meu", a spus ea. „Toată săptămîna așteptasem să merg cu el la o discotecă, să dansăm. În schimb, el m-a dus la o cafenea, unde cineva cînta la chitară. Muzica era mizerabilă și pentru mine seara a fost îngrozitoare. Dar n-am spus nimic — doar m-am înfuriat în tăcere.

Așa a fost de cînd mă știu", a adăugat ea. „A început cu fratele meu mai mare, practic, el m-a crescut. Aveam obiceiul să fac tot ce spunea el. Acum, în adîncul sufletului, am sentimentul că pur și simplu nu pot să fac ce vreau — trebuie să am permisiunea cuiva. Voiam să plec din cafeneaua aceea și să merg la discotecă, cu sau fără prietenul meu. Dar sînt prea bine crescută ca să fac ceva urît."

În cazul ei, sfatul grupului a fost unanim și imediat. Glumind, ei au spus: „Fă ceva urît."

Cu alte cuvinte, în cazul ei, ca și în cazul lui Jake, recomandarea era să-și exprime propriile dorințe. Antidotul pentru subjugarea ei era să fie „obraznică" — după cum glumiseră cei din grup, să exerseze exprimarea propriilor dorințe ori de cîte ori își dădea seama că făcea din nou ceva ce nu dorea să facă, să spună răspicat ce părere avea despre un anumit fapt și ce dorea ea să facă de fapt. Bineînțeles că această îndrăzneală trebuia compensată de respectul pentru ceilalți — grupul nu îi acorda dreptul de a trece peste dorințele celorlalți.

Am subliniat că aceste antidoturi funcționează în condițiile în care efortul este intenționat. E de ajutor să repetați noul răspuns în minte sau să îl repetați cu cineva înainte de a vă afla în situația să-l încercați. Pe parcursul acestui proces, putem folosi contemplația pentru a rămîne calmi și lucizi, astfel încît să putem pune în practică noul comportament. Oricare ar fi antidotul acțiunii, la început el va părea inconfortabil și nefamiliar. Dar dacă, în loc să ne lăsăm descurajați de acest disconfort inițial, putem contempla acele sentimente fără a le judeca, avem mai multe șanse să ne însușim noul comportament.

Depistarea indiciilor subtile

Atunci cînd vrem să schimbăm automatismele schemelor, contemplația acționează ca un radar extrem de important, alertîndu-ne și comunicîndu-ne faptul că o schemă a fost activată. Acest lucru deschide noi posibilități de a schimba modul în care ne comportăm.

Această contemplație subtilă a funcționat în cazul lui Lauren, una dintre pacientele mele, la ea schema privațiunii avînd două tăișuri: pe de o parte, era extrem de atentă și blîndă, sesizînd cînd cineva avea nevoie de compasiune. Această atitudine reflecta calitățile pozitive ale schemei privațiunii. Dar atunci cînd această predispoziție este dominantă, ea poate deveni un tipar de inadaptare, o tendință exagerată de a acorda îngrijire.

Ea mi-a spus: „Îmi cunosc bine limitele și știu că pot renunța foarte ușor la ceva de care am nevoie pentru a satisface cerințele și dorințele presante ale altora. Plănuiam să stabilesc o zi în care să discut cu partenerul meu de afaceri — realizăm împreună pagini web — despre un proiect major, al cărui termen-limită se apropia. Am hotărît să ne întîlnim într-o duminică, așa încît să nu fim deranjați de apeluri telefonice.

Cu cîteva zile înainte, îi spusesem unei prietene că eu și partenerul meu ne vom consulta cu ea în ce privea ideile ei despre web design. Auzise că, în urma unei fuziuni a firmei la care lucra cu o altă firmă, era posibil ca postul ei să fie disponibilizat, așa că era puțin disperată și încerca să cîștige niște bani de pe urma unor proiecte proprii.

Apoi, cu o seară înainte de întîlnirea pe care o programasem cu partenerul meu de afaceri, am primit un mesaj de la ea, în care îmi spunea că ar dori să aibă un prînz de afaceri cu noi — părăsea orașul în ziua următoare și dorea foarte mult să ne întîlnim înainte de călătoria ei. Reacția mea la mesajul ei a fost aceea că voiam să o ajut, dar încercam să păstrez ziua aceea pentru a mă concentra asupra propriului meu proiect. Așa că i-am trimis următorul mesaj: „Putem să nu stabilim încă o oră fixă pentru prînz? Partenerul meu tocmai s-a întors dintr-o călătorie mai lungă și sîntem presați de un termen-li-

mită. Dar poate că vom putea duce la capăt mai repede ceea ce avem de făcut și să ne întîlnim și cu tine."

Lauren a spus: „M-am simțit puțin vinovată cînd am trimis mesajul acela. Într-un fel, aveam sentimentul că trebuie să mă scuz pentru că nu puteam să-mi fac timp pentru ea chiar atunci, ținînd cont că aveam propriile priorități și nevoi. Pe lîngă toate acestea, mă enervasem că eram nevoită să-mi rezolv propriile treburi în grabă ca să mă pot ocupa de ale ei."

Pentru Lauren, acele gînduri și sentimente difuze erau un indiciu subtil că schema privațiunii și cea a subjugării erau active. Indiciul a fost confirmat mai tîrziu în aceeași noapte, cînd pe la ora 3 era încă trează. „M-am trezit că mă tot gîndeam la mesajul acela. Dintr-un motiv anume, nu eram mulțumită. Am depistat un resentiment tăcut, care apăruse în mintea mea, la gîndul că era posibil ca prietena mea să sune pentru prînz exact cînd noi ne-am fi aflat în miezul lucrurilor. Eram confuză: de ce nu simțeam simpatie pentru problema ei? De ce eram iritată?"

Din moment ce oricum nu putea dormi, Lauren s-a sculat și a exersat puțin în dormitorul ei, meditînd asupra mersului și conștientizîndu-și agitația și nervozitatea. „Apoi mi-am dat seama brusc: cînd îi scrisesem să nu stabilim încă ceva fix pentru prînz, lăsasem la o parte propriile mele limite, creasem posibilitatea ca nevoile ei să devină prioritare."

Așa că Lauren și-a accesat contul de poștă electronică și a descoperit că prietena ei nu citise încă mesajul. L-a șters, nelăsînd în suspensie posibilitatea de a lua prînzul împreună. În schimb, a scris: „Ar fi minunat să ne vedem, dar nu sîntem disponibili decît spre sfîrșitul după-amiezii sau spre seară, depinde cît de devreme vom încheia ce avem de făcut."

Lauren mi-a spus: „De îndată ce am trimis noul mesaj, m-am simțit ușurată. Granițele mele erau intacte și formulasem clar că voi fi disponibilă să o ajut, dar numai atunci cînd voi putea. M-am simțit împăcată. Mă răsucisem ore întregi pe toate părțile, dar după ce am trimis mesajul acela, am adormit imediat."

Lauren depistase schemele privațiunii și subjugării atunci cînd acestea erau în acțiune și a luat o măsură pozitivă, adaptîndu-și răspunsul. Restabilirea granițelor de care avea nevoie a fost o schimbare majoră, care a contracarat obiceiul ei de a-și ignora propriile nevoi pentru a satisface dorințele altora. Lauren acționase bine de data aceasta, comunicînd limpede ce putea face și recuperînd granița încălcată de posibilitatea lăsată în suspensie a prînzului.

Capacitatea ei de a interpreta indiciile subtile care semnalau faptul că schemele au fost activate din nou a făcut posibilă această schimbare.

Capacitatea noastră de a acționa asupra celor mai elementare obiceiuri emoționale stă mărturie pentru faptul remarcabil că ne putem reeduca creierul emoțional. Gandhi a spus odată: „Măreția noastră, ca oameni, nu stă în faptul că putem schimba lumea... ci că ne putem schimba pe noi înșine."

DACĂ VREȚI SĂ APLICAȚI CEI DOI PAȘI NECESARI PENTRU SCHIMBAREA SCHEMEI

Investigați tiparul schemei pentru a identifica elementele-cheie, astfel încît să vă fie mai ușor să depistați din timp atacul unei scheme. Acesta este începutul procesului în doi pași pentru schimbare. Analiza tiparelor schemei completează efectele contemplației. Ea vă poate ajuta să recunoașteți avertismentele timpurii, care semnalează că o schemă a fost activată. Acest lucru înseamnă că aveți ocazia să schimbați ceva — să schimbați rezultatul.

Apoi, luînd în considerare automatismele de gîndire, emoționale și comportamentale, gîndiți-vă în ce fel puteți acționa pentru a le modifica — găsiți un antidot sau, mai bine, găsiți mai multe opțiuni noi, dintre care vă puteți alege.

Pe scurt, ori de cîte ori sesizați că o schemă a fost declanșată, intrați în stare de contemplație și experimentați un antidot:

1. De îndată ce depistați un atac al schemei, găsiți în mod intenționat măcar un răspuns pozitiv care să blocheze o parte a tiparului uzual.
2. Înfruntați gîndurile automate. Verificați adevărul lor: ați luat în considerare toate informațiile disponibile? Ignorați sau minimalizați ceva care pune la îndoială validitatea

acelor presupuneri? Vă amintiți de ocazii în care astfel de idei s-au dovedit nefondate? Sau, dacă puteți, întrebați o altă persoană, ale cărei păreri le prețuiți, dacă perspectiva dvs. este realistă.

3. Faceți anumiți pași pentru a remedia o stare de spirit neplăcută, în loc să vă lăsați dominat de ea. Încercați să adoptați o atitudine contemplativă, observînd ce sentimente trăiți, în loc să vă lăsați purtat de ele. Puteți ieși din starea dezagreabilă dacă faceți o scurtă plimbare sau dacă luați o pauză? Încercați să vă detașați, respirînd adînc sau meditînd în liniște asupra respirației, chiar și pentru cîteva momente.
4. Faceți ceva constructiv, care schimbă scenariul schemei în bine — așa cum, de exemplu, Lauren a modificat mesajul transmis. Fiți dinamic și căutați modalități pozitive de răspuns care să contracareze vechile obiceiuri induse de schemă.
5. Exersați cu orice ocazie formularea unui răspuns pozitiv. Ori de cîte ori vă găsiți în mijlocul sau la începutul unui atac al schemei, faceți o schimbare pozitivă în gîndurile, emoțiile sau reacțiile dvs.

11

Modelarea emoțiilor

Într-o seară, îngrijeam un bebeluș de 6 luni, pe care-l dureau gingiile din cauza dinților care urmau să-i iasă. Micuța era indispusă, obosită și se zvîrcolea din cauza disconfortului provocat de apariția dinților. Apoi, pe neașteptate, a scos un țipăt puternic. În prima clipă am fost nedumerită, pentru că nu știam exact ce dorea. Apoi, încercînd să înțeleg în ce fel se simțea și pentru că mi-era foarte dragă, am întrebat-o cu afecțiune ce încerca să-mi comunice. S-a liniștit imediat și, cu o privire serioasă, a început să-și enumere nemulțumirile, una după alta, într-o gîngurealâ foarte articulată, știind că, într-un fel, voi înțelege. ● Empatia creată între noi a fost cea care i-a permis să dea glas cu calm acelor lucruri pe care, cu cîteva momente mai devreme, simțise nevoia să le strige. Empatia îi face pe bebeluși să se simtă în siguranță, în așa fel încît să se poată exprima. Acesta este un mesaj blînd, pe care ni-l transmitem unii altora ori de cîte ori ne pasă suficient de mult ca să îi acordăm celuilalt deplină atenție. Empatia este un reflex. Atenția aceasta plină de afecțiune este un dar pe care ni-l putem oferi și nouă înșine, în acele momente în care ne zvîrcolim chinuiți de disconfortul unei scheme. ● Putem să ne îndreptăm atenția către noi înșine și să ne întrebăm cu înțelegere și căldură: „De ce aș avea nevoie acum?" La urma urmei, dincolo de schemele care induc obiceiurile emoționale se găsesc sentimente fragile, care au nevoie de atenție și compasiune. ● Dincolo de imposibilitatea de a fi iubit și de privațiune se află un ocean de tristețe profundă; dincolo de neîncredere și subjugare mocnește furia; dincolo de vulnerabilitate, excludere socială și abandon se ascunde teama. Îndoiala de sine

angoasantă generează perfecționism și eșec. Iar în miezul îndreptățirii se ascunde adesea rușinea.

Dar obiceiurile induse de schemele noastre — strategiile pe care am învățat să le folosim ca să contracarăm aceste sentimente — au tendința să ne izoleze de emoțiile intense, care sînt îngropate în profunzime. Contemplația ne oferă o cale de a le dezgropa, de a intra în contact cu emoțiile brute de care schemele ne protejează.

Evitarea schemei

Pentru început, trebuie să depășim tendința naturală de a evita sentimentele dureroase, care sînt asociate schemei. Schemele sînt alunecoase; mintea înclină în mod natural să evite să acorde prea multă atenție acestor zone de turbulență afectivă. Evitarea prin scheme este tendința de a refuza să abordăm frontal aceste obiceiuri emoționale.

Emoțiile puternice sînt mesaje transmise de inconștient. Înțelegerea motivului pentru care o emoție este atît de intensă furnizează adesea informații importante despre psihicul nostru. Mulți oameni sînt de părere că e mai simplu să nu ai astfel de sentimente neplăcute și să le respingi de îndată ce apar. O astfel de atitudine amînă înfruntarea cu ceea ce se petrece de fapt în noi.

E posibil ca cineva care a dezvoltat schema abandonului, de exemplu, să aibă tendința de a se îndepărta atunci cînd o relație devine prea apropiată, schema manifestîndu-se prin gînduri precum: „Nu vreau să fiu din nou abandonat." Dar este important să nu lăsăm acel gînd să ne domine, pentru a nu-i permite schemei să acționeze din nou.

Dacă ne înfruntăm teama, în loc să o îndepărtăm dintr-un reflex dictat de schemă sau să ne retragem, putem investiga mai în profunzime ce se întîmplă: „Dacă îmi conștientizez sentimentul de vulnerabilitate în fața faptului că aș putea fi părăsit, poate că voi fi capabil să văd acest lucru mai curînd ca pe o sumă de convingeri și reacții emoționale, care nu sînt întotdeauna în mod necesar adevărate."

E posibil să gîndiți: „De ce m-aș obosi? De ce să abordez subiectul, odată ce există o posibilitate, chiar și redusă, de a suferi?"

Dar șansa de a supune la test și de a se confrunta cu această presupunere depinde de capacitatea noastră de a suporta sentimentele dureroase asociate ei. Doar după ce am înfruntat aceste sentimente putem merge mai departe și putem verifica adevărul acelor presupuneri chiar în viața de zi cu zi — avînd o relație sinceră cu cineva, de exemplu, pentru a verifica dacă într-adevăr are loc mult temutul abandon.

Pacienții întreabă uneori: „Dar dacă nu știu că de fapt evit un anumit sentiment?" O cale de a face o investigație este aceea de a întreba: „Sînt sincer cu mine însumi?" Contemplația este o introspecție sinceră și ne ajută să vedem lucrurile așa cum sînt de fapt.

„În viață, apar tot timpul probleme de tot felul", spune Jon Kabat-Zinn. „Provocarea este să le abordăm cu interes și curiozitate, în spirit contemplativ. Asta înseamnă să ne întrebăm: «Ce este acest gînd, acest sentiment, această dilemă? Cum le voi depăși?» Sau chiar să ne întrebăm: «Sînt dispus să înfrunt aceste lucruri, sau măcar să le recunosc?»"

O astfel de investigație poate aduce gîndurile la nivelul sentimentelor. Atunci cînd reflectăm asupra lor în stare de contemplație, ele devin mai accesibile înțelegerii cu ajutorul experiențelor.

Deoarece în contemplație atenția noastră este dublată de acceptare, avem posibilitatea să pătrundem în regiunea, altfel interzisă, a emoțiilor dureroase, regiune ascunsă în spatele unei scheme. Contemplarea sentimentelor noastre ne permite să intrăm în acea regiune interzisă, să ajungem la sursa emoțională a unei scheme și să eliberăm astfel sentimentele înmagazinate.

Antidotul

Contemplația reprezintă un antidot eficient pentru evitarea schemei. De exemplu, Miriam, una dintre pacientele mele, avea o relație deplorabilă cu mama ei, fiindcă avea sentimentul că aceasta o critică și, în plus, se simțea responsabilă în mod exagerat de fericirea mamei ei, povară pe care o suporta greu. La o ședință, Miriam s-a enervat destul de tare din cauza relației lor: „Mama mea suferă atît de mult", a spus ea, copleșită de sentimentul propriei vinovății.

„E posibil ca mama ta să sufere mai puțin decît crezi, și doar să se plîngă mai mult?", am întrebat.

„Da", a spus Miriam. „Dar eu iau *foarte* în serios plîngerile ei."

„De ce crezi că mama ta se plînge atît de mult?"

„Ca să mă țină aproape", a spus Miriam.

Răspunsul ei m-a surprins. „Aproape?"

După un moment de tăcere, Miriam a reformulat: „Acesta e modul ei de a mă domina."

„Pare o interpretare corectă", am spus. „Dar crezi că mama ta te cunoaște într-adevăr?"

Întrebarea a atins o zonă sensibilă. Miriam a simțit că se înfurie: „Nu, nu mă cunoaște. E foarte bine spus." Răspunsul ei energic semnala ivirea unei scheme.

Odată discuția ajunsă în acest punct, Miriam a încercat să schimbe subiectul, să vorbească despre altceva. Am readus-o la subiectul inițial și la sentimentele pe care încerca să le evite. Am întrebat ce părere avea despre ceea ce spusese: anume că mama ei nu o cunoștea așa cum este de fapt.

După o pauză lungă în tăcere, ea a spus: „Mă simt tristă, foarte tristă." În ochi i-au apărut lacrimile.

„Știu cît de mult te întristează lucrul ăsta", i-am spus. „Te simți în stare să cercetezi tristețea aceasta și motivul ei? Poți să plîngi, dacă simți nevoia să o faci. Privește fără rezerve sentimentele pe care le ai, fără să le respingi."

Aceasta este o tactică de aplicare a contemplației în situația în care o schemă este activată: luăm contact cu sentimentele, cu gîndurile și cu scenariul care duce la ele. Acest contact contracarează rezistența cu care ne împotrivim trăirii acelor sentimente. Uneori, cel mai greu lucru cînd avem de-a face cu o schemă este să depășim rezistența pe care o manifestăm față de sentimente. Deoarece aceste obiceiuri emoționale adăpostesc sau camuflează astfel de sentimente insuportabile, ne este greu să ne concentrăm asupra lor. Mintea încearcă să ne ademenească spre ceva mai puțin dezagreabil. Inițial, Miriam pur și simplu a ocolit tristețea pe care i-o trezea faptul că mama ei o cunoștea atît de puțin și a schimbat imediat subiectul, evitînd tristețea.

Adesea, atunci cînd începem să ne concentrăm asupra unei scheme, atenția noastră este abătută în altă parte. Ca și

Miriam, sîntem distrași de alte gînduri — de orice altceva. Astfel putem să ne îndepărtăm de durere. Ceea ce facem este echivalent cu a ne ridica în picioare în mijlocul unei meditații pentru că ne dor genunchii. Ne îndreptăm imediat atenția în altă parte pentru a evita suferința.

Contemplația contracarează strategia de evitare indusă de schemă pentru că ne ajută să ne concentrăm atenția asupra sentimentelor, chiar dacă ele sînt greu de suportat. Astfel putem lăsa emoțiile să-și urmeze cursul în loc să le evităm înainte ca măcar să fi intrat realmente în contact cu ele.

Încărcătura emoțională a schemelor

„Vecinul meu mă scoate din sărite exact la fel ca mama mea", mi s-a plîns altă dată Miriam. „E mereu critic, mereu transmite o energie negativă. După ce dau ochii cu el, zile întregi mă simt vinovată. Ce pot să fac?"

Am vorbit despre mai multe strategii pe care le-ar putea folosi. În meditația budistă, există mai multe modalități de a aborda sentimentele dezagreabile. Una este aceea de a abandona acel sentiment; altă modalitate este de a-l transforma. Dintr-un punct de vedere spiritual — dar și psihologic — izolarea noastră în fața sentimentelor ne împiedică să ne deschidem mintea și sufletul, așa cum este sănătos, și împiedică de asemenea accesul la cunoașterea potențială pe care o poate oferi acel sentiment.

Pentru Miriam, abandonarea emoției ar fi însemnat să-l evite complet pe vecinul ei sau să încerce să mențină întîlnirile lor la un nivel superficial și distant. Miriam a decis să opteze pentru transformarea emoției și să se scufunde cu o atenție sporită în profunzimea reacțiilor trezite de schemă, cu prima ocazie cînd vecinul ei o va enerva din nou. Vrea să investigheze emoțiile ascunse stîrnite de vecinul nesuferit, care semăna atît de mult cu mama ei.

Atunci cînd a investigat reacția generată de schemă, a înțeles ceva care a făcut legătura între relația pe care o avea cu mama ei și reacția pe care i-o provoca acel vecin. La început, Miriam se fixase asupra vecinului — el era problema. Era cufundată în preocuparea de a găsi cea mai bună strategie de a se purta cu el: Să-l evite? Să se confrunte cu el? Apoi a început

să investigheze reacțiile pe care i le trezea. Ce anume o deranja atît de tare la el? De ce îi trezea o reacție atît de puternică?

Cercetînd mai departe situația, și-a dat seama că ceea ce o deranja atît de mult la el erau criticile lui exagerate, similare criticilor mamei ei. Miriam crezuse că dacă se va muta la 1000 de kilometri distanță de criticile neîndurătoare ale mamei ei va fi suficient. Dar acum și-a dat seama că teama ei de critici renăștea, chiar pe același palier cu ea, și chiar mai aproape, în mintea ei.

Miriam a înțeles că problema nu se referea doar la vecinul ei, ci la un tipar general din viața ei. Și a înțeles că putea folosi reacția pe care i-o provoca el pentru a avea acces la sentimentele înmagazinate de schema ei. Așa că a aplicat contemplația, intrînd în contact cu emoțiile asociate reacției față de el. Atunci cînd a făcut acest lucru, s-a simțit prinsă într-un vîrtej imens de furie și resentiment — o viață întreagă de furie, pe care i-o aduseseră abuzurile emoționale ale mamei ei.

A găsit două modalități de a folosi acea furie. Uneori, simplul fapt de a fi conștientă de acele sentimente o elibera de fixația lor. Rămînea conectată la experiența brută a acelor sentimente de furie — încordarea din trup, agitația din mintea ei —, contemplîndu-le. Deși era tulburată, nu se lăsa dusă de gînduri, nu le judeca și nici nu delibera.

Alteori însă, cînd furia era extrem de intensă, apela la o tehnică Gestalt*, lovind într-o pernă pentru a se elibera de furia trezită de mama ei. Apoi se întorcea la contemplație, combinînd ședințele de eliberare emoțională cu meditația, pentru ca mintea ei să se liniștească și să poată vedea mai limpede. Odată ce a făcut toate acestea, Miriam nu s-a mai simțit neajutorată. Acum, că înțelesese ce anume se ascundea în spatele reacției ei, nu mai era atît de copleșită. Iar cînd simțea că îi revin acele vechi sentimente, se concentra asupra propriei temeri de a nu fi judecată, ceea ce reprezenta o ocazie valoroasă de a-și explora tiparele emoționale.

* Metodă de psihoterapie care are o abordare holistică asupra experienței umane, accentuînd responsabilitatea și conștientizarea prezentului psihologic și a nevoilor fizice. A fost fondată în anii 1940 de psihiatrul Frederick (Fritz) S. Perls, de origine germană, împreună cu soția sa, Laura. Deși inițiat în psihanaliza tradițională, insatisfacția sa legată de teoriile și metodele freudiene îl conduce la dezvoltarea propriului sistem psihoterapeutic. A fost influențat de psihanaliștii Karen Horney și Wilhelm Reich, de existențialism și fenomenologie. Terapia Gestalt (*Gestalt* = structură, formă) caută să rezolve conflictele și ambiguitățile rezultate din eșecul integrării trăsăturilor personalității. Scopul terapiei Gestalt este acela de a-i învăța pe oameni să devină conștienți de adevăratele lor senzații și de mediul înconjurător, astfel încît să răspundă pe de-a-ntregul și în mod rezonabil la situațiile date. Ea se concentrează mai degrabă pe „aici și acum" decît pe experiențele din trecut — odată ce pacientul își conștientizează prezentul, el se poate confrunta cu conflictele din trecut sau nerezolvate. (*N. red.*)

Abordarea investigativă de care s-a folosit Miriam ne permite să privim stimulii emoționali ca pe o oportunitate de a înțelege încărcătura emoțională aflată dincolo de o schemă. Miriam s-a folosit de momentele în care vecinul ei îi declanșa schema ca de niște ocazii pentru a explora sentimentele profunde de furie care se ascundeau dincolo de teama de a fi criticată.

Această atitudine oferă o nouă perspectivă asupra reacțiilor asociate schemei: ele devin șanse de a ne transforma prin intermediul unei descoperiri, a unei cunoașteri care ne așteaptă dincolo de aparențe. Atunci cînd ne privim unul dintre tiparele de reacție ca pe o oportunitate de a înțelege funcționarea minții noastre, acele emoții foarte intense pe care odată încercam să le evităm devin căi de acces către o înțelegere mai profundă. Așa cum spunea Tulku Thondup: „Problemele dețin în sine cheia pentru rezolvarea lor, dacă le cercetăm cu atenție."

Clarificarea emoțiilor

Atunci cînd oamenii vin la terapie, de multe ori ei și-au dat deja seama că ceva nu e în regulă sau că există un dezechilibru — că ceva nu funcționează în viața lor. Ei nu știu întotdeauna despre ce e vorba, dar se simt motivați să facă legătura între suferința lor și cauzele acesteia. Însă nu e întotdeauna simplu să ne croim drum prin confuzie și dezordine. Practicarea contemplației cultivă practicarea autocunoașterii, care se poate dovedi de un imens ajutor atunci cînd vrem să ne găsim drumul prin haosul emoțiilor noastre. Cînd lumina conștientizării este îndreptată către haosul emoțional din viața noastră sau către tiparele noastre de gîndire deformate, putem să ne concentrăm cu mai multă ușurință asupra cauzelor subterane. Dacă avem la dispoziție un cadru con-

ceptual, precum modelul schemei, procesul se desfășoară cu mai multă claritate.

Cei ce meditează caută adesea un spațiu de claritate și calm în mintea lor. Simpla conștientizare, chiar și atunci cînd este îndreptată asupra confuziei mentale, oferă un refugiu de încredere. Atunci cînd reușim să ne decontractăm propria tendință de a ne agăța de o explicație adecvată și sîntem conectați la experiența pe care o trăim fără să încercăm să o alterăm, putem avea acces la o cunoaștere mai profundă, mai intuitivă. Acest simplu fapt ne modifică reacția și perspectiva.

Ne putem folosi de această cunoaștere intuitivă în serviciul alchimiei emoționale în multe feluri. Ori de cîte ori sîntem copleșiți de o stare emoțională puternică, cum ar fi furia sau tristețea, ne putem folosi de contemplație pentru a clarifica confuzia și a descoperi ce se întîmplă de fapt. Odată ce ne familiarizăm oarecum cu schemele noastre, atenția poate căpăta o direcție precisă: Care anume a fost stimulul de această dată? Care sînt de fapt gîndurile, sentimentele și impulsul de a acționa?

Pe măsură ce progresăm în a lucra cu schemele, momentele de confuzie emoțională vor căpăta o semnificație cu totul nouă, oferindu-ne șansa de a ne explora mai în profunzime obiceiurile emoționale. Alternativa pentru evitarea disconfortului emoțional provocat de scheme este să folosim suferința afectivă ca pe un indiciu, ca pe un semnal că se petrece ceva important, ceva ce trebuie înțeles. Trebuie să ne investigăm experiența prin contemplație și să fim receptivi, în special atunci cînd devine dezagreabilă.

În acest caz, sînt de real folos două metode. Una este reflectarea înțeleaptă, care constă în a reflecta în stare de contemplație asupra episodului emoțional, pentru a dobîndi înțelegerea, asupra lui. Cealaltă este conștientizarea susținută, care face în așa fel încît contemplația să fie acceptată în scenă pe parcursul episodului însuși sau pe parcursul perioadei de latență, atunci cînd schema rămîne amorsată. Această metodă ne ajută să reacționăm mai puțin și să fim mai apți să ne cercetăm gîndurile și sentimentele cu claritate.

În primul rînd, bineînțeles, trebuie să acceptăm faptul că schema a fost activată — că trăim acel bine cunoscut sentiment dezagreabil. Tendința de evitare indusă de schemă poate îngreuna recepționarea semnalelor care duc la înțelegerea proceselor emoționale sau care le permit sentimentelor să se elibereze în mod natural.

Jake își ignora de regulă schema, iar aceasta îl domina în repetate rînduri fără ca el să își dea seama. Jake, fiind divorțat și văzîndu-și cele trei fete în condițiile impuse de custodia comună, era dispus să renunțe la orice și la oricine, inclusiv la prietena lui, pentru a face tot ceea ce doreau fetele lui. Pe prietena lui nu o deranja faptul că el era un tată bun, furia și întristarea ei avînd cu totul alte motive.

La început, Jake a fost stupefiat: prietena lui părea să se supere fără nici un motiv. Apoi, a folosit metoda contemplației înțelepte, observîndu-și propriul comportament pînă ce a ajuns să-și înțeleagă motivația profundă. În vreme ce reflecta, a înțeles că încerca să cumpere dragostea copiilor săi, satisfăcîndu-le cel mai mic capriciu. Apoi și-a dat seama că era motivat de teama irațională că, dacă nu le va dărui copiilor tot ce-și doreau, aceștia nu îl vor mai iubi.

Înțelegînd acest lucru, s-a simțit dintr-o dată foarte deprimat; tristețea lui s-a transformat apoi într-o avalanșă de suferință. La început, nu a avut habar de motivele pentru care era trist: L-am încurajat să rămînă, în stare de contemplație, în prezența sentimentului de tristețe și să folosească reflectarea înțeleaptă pentru a găsi un sens intuitiv acelor lucruri. Atunci cînd și-a explorat tristețea prin contemplație, și-a reamintit de un moment în care, pe cînd era în clasa a patra, și-a dorit cu disperare să se facă agreat de unul dintre colegii lui. Nevoia lui de a fi acceptat era atît de mare, încît își cheltuia toți banii de buzunare pentru a cumpăra bomboane și gumă ca să le i dea colegului său — ca pe un fel de mită. Acum, recunoștea aceeași disperare, aceeași încercare de a se face plăcut cu orice preț, și în comportamentul față de copiii săi.

Recunoașterea acestui fapt i-a intensificat suferința: acum, Jake lăcrima în tăcere. Printre lacrimi, mi-a spus că retrăia un sentiment din copilărie — el trebuia să fie întotdeauna un copil bun pentru a cîștiga iubirea și aprobarea părinților săi și a tuturor celorlalți. Își amintea perfect privirea dezgustată, chiar disprețuitoare, a părinților lui, pe care era nevoit să o îndure

ori de cîte ori făcea ceva care îi nemulțumea; își amintea de asemenea cît de îngrozitor se simțea atunci. Ajunsese să creadă că nu ar putea fi niciodată el însuși — încerca mereu să-i mulțumească pe alții pentru a se asigura că aceștia îl vor accepta.

Această litanie de asocieri și amintiri a venit treptat, pe măsură ce Jake reflecta asupra tristeții sale și a surselor acesteia. Jake a plecat de la acea ședință simțindu-se încă trist. Intrase, în sfîrșit, în contact cu rezervorul profund al emoțiilor, cu oceanul de tristețe la care nu avusese acces din cauza reacțiilor schemei.

Refuzul de a suferi

Schemele noastre ne protejează de trăirea sentimentelor ascunse, profunde, pe care le considerăm extrem de tulburătoare, iar a ajunge la straturile emoționale aflate dincolo de o schemă e un proces similar cu decojirea unei cepe. Probabil că teama e mai aproape de suprafață — să spunem, în cazul schemei abandonului —, dar dincolo de teamă se află adesea un strat de tristețe, iar dincolo de acesta se poate afla furia.

Schemele însă ne fac să ne comportăm și să gîndim în așa fel încît să ne ținem la depărtare de aceste rezervoare subterane de chin. Schema vulnerabilității, de exemplu, îi protejează pe oameni de panică, făcîndu-i să se concentreze asupra unor gînduri repetitive, aproape obsesive despre ceea ce nu este în regulă și despre ceea ce ar putea face ca să prevină pericolul. Este un schimb nevrotic: ocupîndu-ne mintea cu gînduri alarmante și o angoasă moderată, evităm să cădem în starea interzisă de panică profundă, aflată dincolo de aceste gînduri. Îngrijorarea devine un fel de ritual magic, ținînd la distanță temerile cele mai negre. În cazul celor care suferă atacuri de panică, schema vulnerabilității nu îi mai protejează de teama compulsivă, morbidă, că vor muri, ci mai curînd o intensifică.

În cazul schemei abandonului, schimbul emoțional se petrece astfel: agățîndu-mă de acei oameni pe care mi-e teamă că îi voi pierde sau refuzînd să mă apropii prea tare de ei, evit groaza acută și disperarea de a fi singur. Iar în cazul subjugării, lucrurile decurg în felul următor: cedînd în fața celuilalt, evit furia explozivă care îmi alimentează subjugarea.

Privațiunea emoțională îi face pe oameni să își asume rolul de îngrijitori ai altora, în loc să-și exprime propriile nevoi. În acest fel, ei nu resimt impactul total al furiei sau tristeții lor ascunse. Oamenii izolați din punct de vedere social se îndepărtează de alții pentru a evita teama sau suferința apărute în cazul în care nu ar fi luați în seamă. Iar cei care cred că nu pot fi iubiți păstrează o anumită distanță, pentru a nu înfrunta teama sau tristețea provocate de faptul de a fi respinși. (Dacă vreți să știți mai multe despre sentimentele aflate în spatele altor scheme, recitiți capitolele 5 sau 6.)

Folosirea reflectării înțelepte

Înfruntarea gîndurilor tipice și modificarea reacțiilor noastre exagerate sînt, desigur, aspecte importante în vindecarea schemelor. În plus, aceste remedii pot fi mai simple decît vindecarea emoțională. Dar dacă vrem să ne eliberăm de constrîngerea schemelor, un pas esențial este eliberarea sentimentelor reprimate, care susțin aceste scheme, așa cum, atunci cînd vrem să tratăm o infecție, o curățăm de puroi.

Lauren, una dintre pacientele mele, a folosit reflectarea înțeleaptă pentru a intra în contact cu sentimentele sale mai profunde — ea se lupta cu schema abandonului. Una dintre prietenele ei apropiate se înfuriase după ce Lauren o avertizase cu sinceritate că logodnicul ei părea cam egoist. Prietena ei, s-a enervat atît de tare, încît a refuzat să vorbească cu Lauren mai multe săptămîni — deși cîteva luni mai tîrziu, după ce logodna a fost desfăcută, prietena i-a mulțumit pentru sinceritatea ei.

Retragerea furioasă a uneia din prietenele ei cele mai apropiate a declanșat în forță schema abandonului de care suferea Lauren. Zile întregi, Lauren a fost copleșită de teamă și de unele amintiri din copilărie, despre lungile perioade în care părinții ei, care erau plecați foarte des, o lăsau în grija a tot felul de dădace, pînă ce, în cele din urmă, au dat-o la un internat. Acele amintiri îi trezeau o tristețe profundă și o compasiune puternică pentru fetița care fusese și care era atît de dezorientată de toate acele plecări. De regulă, schema lui Lauren ar fi determinat-o să încerce cu disperare să restabilească legătura cu prietena ei și să-și liniștească astfel teama

de abandon. Dar de această dată, Lauren a folosit reflecția înțeleaptă pentru a-și observa sentimentele a căror intensitate o tulbura atît de mult. A încercat de una singură să trăiască experiența fricii, a tristeții, a gîndurilor tulburătoare, iar cînd acestea deveneau insuportabile, revenea în mod intenționat la o meditație calmă asupra respirației.

Revenirea la respirație este ca o transferare într-o zonă neutră; este un loc sigur — aflat chiar în miezul tulburării emoționale. Apoi, după ce își recîștiga puțin echilibrul, se întorcea către sentimentele dezagreabile, pentru o altă investigare contemplativă. Pe parcursul acestui proces, ea a reunit o înțelegere conceptuală, după modelul schemei — conștientizarea dinamicii aflate dincolo de teama de abandon — și o scufundare directă, susținută, în oceanul sentimentelor ei. Trăia emoția, apoi se întorcea la respirație, încercînd să nu se piardă în vîrtejul sentimentelor și nici să nu se lase păcălită de tentația unei analize pur raționale.

Făcînd acest lucru, a avut o sumă de intuiții, care i-au permis să facă legături pe care nu le mai făcuse pînă atunci. Conexiunea dintre tristețea pe care o resimțise cînd era mică și plecarea părinților de lîngă ea, teama ei cea mai mare de atunci — că data următoare vor pleca pentru totdeauna — și reacția pe care a avut-o față de retragerea celei mai bune prietene a devenit din ce în ce mai clară.

În acel moment, a izbucnit într-un plîns incontrolabil. A plîns pentru fetița care fusese, suferind pentru pierderea pe care o suportase. Intensitatea suferinței a speriat-o, dar a rămas atentă la sentimentele ei, în loc să se lase distrasă sau să facă altceva, de exemplu să încerce disperată să reia legătura cu prietena ei, lucru care ar fi aplanat atacul schemei. În schimb, s-a scufundat în tristețea profundă de care se ascunsese în toți acești ani. Acest lucru a făcut posibilă o schimbare majoră în abordarea ei, eliberînd temerile aflate dincolo de schema abandonului.

Mai tîrziu, mi-a spus: „Mi-am dat seama, după ce mi-am înfruntat teama teribilă de a rămîne singură, că dacă îmi voi pierde prietena, nu se va întîmpla nimic. Mă voi descurca și fără ea. Nu mai sînt dominată de teamă."

Lauren a descoperit că exercițiul contemplației poate învinge mecanismele de apărare care ne împiedică să ne obser-

văm — cu atît mai puțin să ne înfruntăm — sentimentele ascunse care alimentează schemele noastre. A văzut că faptul de a medita asupra respirației pentru o vreme, atunci cînd teama de abandon devine prea intensă, are un efect calmant. Apoi, cînd s-a simțit în stare să-și contemple liber temerile, a conștientizat faptul că este mai puternică decît frica ei.

În cele din urmă, s-a scufundat în oceanul de sentimente — temerile abandonului — descoperind că, la urma urmei, nu erau atît de groaznice. Iar acest lucru i-a dat curaj.

Întîlnirea cu originile schemei

Odată ce Lauren intrase în contact cu temerile ei ascunse, i-am recomandat ca, data următoare cînd va fi activată schema, să experimenteze frica de a pierde o legătură, fără să lase teama să o determine să acționeze. Atunci cînd un incident cu prietenul ei, care era distant și rezervat, i-a trezit aceleași sentimente, s-a concentrat asupra lor, fără să facă nimic pentru a încerca să le îndepărteze. Lauren s-a trezit din nou inundată de un ocean de tristețe. A retrăit alte amintiri vii din copilărie. De data asta, și-a amintit de mama ei, o alcoolică ce uneori era caldă și afectuoasă, apoi brusc devenea rece și distantă. Iar atunci cînd mama ei era atît de distantă, fetița era la fel de tristă ca și Lauren cea de acum, cea matură. Lauren a înțeles apoi că se învîrtea în jurul unor prietenii cu oameni — atît bărbați, cît și femei — rezervați și reci, declanșînd iar și iar schema.

Recunoscînd că sînteți dominat în mod repetat de același tipar și detașîndu-vă de el, vă veți trezi pentru un moment — așadar, *asta* se întîmplă — și veți conștientiza tiparul. În astfel de momente de recunoaștere, înțelegerea și compasiunea față de sine sporesc, iar șansele de a reacționa impulsiv, dînd curs temerilor schemei, sînt mai reduse.

Dacă recunoașteți rădăcinile emoționale ale schemei dvs. și găsiți acea parte din sine care încă se identifică cu copilul care a învățat să simtă astfel, puteți empatiza mai bine cu schema dvs. Această recunoaștere vă permite să vă identificați mai puțin cu propriile tipare emoționale, să nu mai fiți atît de limitat de ele, pentru că acum vedeți clar că acel cineva nu sînteți *dvs.*, că aceasta nu este adevărata dvs. natură, ci mai curînd un rezultat al unei condiționări repetate, întipări-

te de timpuriu în viață, căreia vă supuneți. Dar pentru că în toți acești ani vi s-a părut că acesta este adevăratul dvs. eu, nu ați privit lucrurile obiectiv.

Recunoscîndu-ne sentimentele dureroase, blocate de-a lungul unor ani de strategiile proprii de supraviețuire, și aducîndu-le în lumina conștientizării ne putem elibera din vîrtejul obiceiului emoțional. Una dintre consecințe va fi aceea că vom înțelege mai bine în ce fel operează mintea și vom avea mai multă compasiune pentru acea parte din noi care a fost ținută captivă de schemă. Înțelegerea și compasiunea ne permit să ne detașăm suficient pentru a începe un dialog empatic cu noi înșine.

Înțelepciunea noastră interioară

Această activitate presupune cultivarea unei cunoașteri intuitive, a unei înțelepciuni interioare. Dacă avem sentimentul că am pierdut contactul cu această înțelepciune interioară, contemplația ne oferă o cale de a cultiva reluarea acestei conexiuni. Această opinie este susținută de cîteva descoperiri științifice uluitoare.

Nucleul amigdalian, o sursă majoră de emoții dezagreabile, se găsește în creier chiar lîngă hipocamp, care ne ajută să ne amintim ceea ce știm despre o situație, inclusiv reacțiile adecvate acesteia. Oricînd manifestăm o reacție negativă față de cineva, reacția noastră reflectă o conversație între nucleul amigdalian și hipocamp, însă conținutul exact al acestei conversații rămîne în mare parte în afara conștientizării noastre.

În creier, există mulți alți centri care înmagazinează aspecte ale amintirilor noastre despre ce ni s-a întîmplat și despre ceea ce am învățat. Cînd trebuie să luăm o decizie sau ne confruntăm cu o problemă spinoasă, creierul își cumulează rapid toate amintirile relevante — dintre care multe sînt înmagazinate în locuri aflate dincolo de raza de pătrundere a conștiinței noastre — și ne oferă un răspuns.

Dar acest răspuns nu apare sub forma unui gînd rațional: iată ce ar trebui să fac și iată de ce ar trebui să fac asta. În schimb, creierul ne oferă răspunsul ca pe o sugestie referitoare la ceea ce este bine și la ceea ce este rău într-o situație dată.

Cu alte cuvinte, răspunsul vine sub forma unei certitudini emoționale, nu a unei analize raționale.

Dacă nu reușim să recepționăm mesajul transmis de acea facultate interioară, sau nu avem încredere în intuiția noastră, atunci ne deconectăm de la înțelepciunea potențială de care ne-am putea folosi în acea situație. Adesea, în ritmul rapid în care ne trăim viața sau în confuzia creată de sentimentele care ne tulbură, inerția internă ne împiedică să recepționăm acest mesaj subtil. Dar contemplația ne oferă o cale de a recepționa aceste sentimente subtile și de a auzi vocea calmă a înțelepciunii interioare. Foarte adesea, această cunoaștere intuitivă se manifestă mai întîi ca un sentiment tăcut. Verbalizarea lui — punerea lui în cuvinte — apare mai tîrziu, printr-un proces de conștientizare susținută și reflecție.

Accesarea amintirilor

Călugărul Nyanaponika spune că exercițiul contemplației fortifică intuiția. Unul dintre domeniile în care poate fi aplicată intuiția îl reprezintă depistarea tiparelor subtile, care fac legătura între episoadele din viața noastră într-o manieră plină de sens. Contemplația ascute aparatul cognitiv, astfel încît, de exemplu, percepțiile devin mai clare. La fel se întîmplă și cu memoria. De multe ori, cînd oamenii merg pentru mai multă vreme la un centru de meditație, se trezesc că au acces la amintiri care stătuseră adormite decenii întregi. Aceste amintiri pot avea o calitate specială. „Intensitatea, claritatea și bogăția amintirilor fac în așa fel încît intuiția să devină mai accesibilă și furnizează un teren fertil pentru dezvoltarea acesteia", scrie Nyanaponika în *The Power of Mindfulness*. „Reamintirile de acest tip au un caracter mai organic decît amintirea unor fapte vagi, izolate și vor căpăta înțeles și semnificație cu mai multă ușurință."

Intrînd în contact cu aceste amintiri, majoritatea provenind din copilăria noastră, putem înțelege ce s-a întîmplat dintr-un punct de vedere matur. Iar odată ce am înțeles aceste lucruri, putem parcurge următorul pas din terapia schemei, purtînd un dialog empatic cu acea parte a minții noastre, rămasă prizoniera unei perspective de copil.

Atunci cînd pacienta mea Alexa s-a lăsat pradă sentimentelor asociate schemei abandonului, și-a amintit un lucru extraordinar. Și-a amintit cum tatăl ei fusese absent din viața ei pentru mai mulți ani pe cînd ea era mică. Mai tîrziu, el s-a întors la familie, dar era schimbător și imprevizibil, trecea brusc de la o stare de spirit la alta și avea accese de furie. Cînd era mică, Alexa se temea adesea de el, dar el o iubea și voia să-și joace rolul de tată. „Cineva ar putea crede că acesta era un gest frumos din partea lui", mi-a spus Alexa. „Dar pentru mine, o fată de 12 ani, nu era ușor."

Alexa își amintea foarte bine de un moment critic din relația lor: „Într-o zi, mă plimbam prin parc cu tatăl meu, simțindu-mă stînjenită și confuză. Își scosese de la gît medalionul cu Sfîntul Francisc, pe care îl purta tot timpul ca să fie protejat, și mi-l dăduse mie. Poate că momentul a fost nepotrivit — nu mai știu. Dar îmi amintesc că am aruncat medalionul pe jos."Alexa s-a oprit o clipă, cu ochii în lacrimi, și mi-a spus ce s-a întîmplat în continuare: „L-a lăsat acolo, pe jos, și a plecat."

După incidentul acesta, Alexa și tatăl ei s-au despărțit, iar cîțiva ani mai tîrziu el a murit. Mulți ani la rînd după aceea, ea se întorcea în acel loc din parc unde aruncase medalionul, nu pentru a-l căuta, ci pentru a retrăi angoasa și vinovăția pe care le simțise pentru că nu acceptase un dar cu atît de multe semnificații din partea tatălui ei. Nu avea nimic de la el și tînjea după medalionul acela. Ani de zile a fost chinuită de remușcări. De ce acționase atît de impulsiv? Nu avea regrete mari în viață — în afară de acesta.

Explorînd în prezent acea amintire, ca parte a investigării schemei, a avut o percepție aproape organică a fetiței de 12 ani din ea. A auzit brusc o voce din interior, care îi spunea cu compasiune acelei fetițe: „Bineînțeles că erai furioasă pe el. Aveai și motive să fii. Te-a abandonat. Nu fusese acolo ani de zile, iar cînd în cele din urmă s-a întors, ieșirile lui violente te înfricoșau."

Ani întregi de remușcări sau topit într-o clipă. Alexa își dorea ca relația lor să fi fost diferită și ca ea să fi fost mai receptivă la dragostea lui. Încă își mai dorea să aibă medalionul lui ca simbol al legăturii lor, așa fragilă cum era. Dar acum înțelegea motivele pentru care acționase astfel atunci cînd avea 12 ani. Totul căpătase sens.

Experiența Alexei ilustrează perfect cît de important este să pătrundem înțelesurile profunde, simbolice ale evenimentelor, care pot rămîne încuiate în inima noastră pentru ani de zile. Acel moment în care acționase impulsiv se reverberase în întreaga ei viață. Iar retrăirea momentului impulsiv i-a permis să empatizeze cu fetița de 12 ani care fusese. Astfel de conexiuni pot elibera uneori sentimente ținute multă vreme în frîu și ne pot ajuta să ne privim cu compasiune acțiunile trecute.

Empatizarea cu schema

După ce pătrundem în oceanul sentimentelor profunde care motivează o schemă, după ce plonjăm suficient de adînc pentru a-i găsi originile, trebuie să mai facem un pas: trebuie să oferim empatia noastră, în calitate de adulți iubitori, acelei părți din noi care încă gîndește și simte încă precum copilul care început să aibă acele reacții condiționate de schemă.

Era în perioada sărbătorilor de iarnă, iar Lauren se simțea puțin tristă, ca de obicei. „Știu că sărbătorile îmi activează schema privațiunii", mi-a spus ea.

Dintr-o perspectivă obiectivă, s-ar fi părut că sărbătorile decurseseră bine pentru ea. Petrecuse Crăciunul într-un grup de prieteni dragi și apropiați și alături de familie. Dar una dintre cele mai apropiate prietene ale ei, căreia Lauren îi trimisese un dar cu totul special, nu îi trimisese nici un cadou și nici măcar nu îi mulțumise. Iar o altă prietenă nu îi răspunsese la mesajul pe care i-l lăsase special de sărbători — parte a unui vechi ritual practicat de ele. În ansamblu, acestea erau lucruri mărunte, dar asupra acestor aspecte se fixase mintea lui Lauren.

„Știu că nu e o atitudine rațională", mi-a spus. „Dar nu cred că e în regulă să-mi spun doar «Știi că ești mai vulnerabilă la sentimentele de privațiune de sărbători. Relaxează-te.» Asta mă face să simt că m-aș priva și mai mult. Am sentimentul că prietena care nu mi-a mulțumit niciodată nu își dorește să întrețină prietenia noastră în aceeași măsură ca și mine. Iar prietena mea care nu mi-a răspuns la mesaj mă face să mă simt frustrată pentru că nu ia niciodată inițiativa de a păstra

legătura, mai ales că i-am spus de mai multe ori despre asta. Mă simt ca și cum aș fi lipsită de ceva în mod intenționat."

Pentru cineva care nu resimte sensibilitățile induse de schemă pe care le are Lauren, astfel de lucruri minore puteau trece aproape neobservate. Dar pentru ea, care privea viața prin lentilele privațiunii, ele păreau uriașe.

Ea a continuat: „Dacă alții nu intenționează să facă ceva pentru mine, cel puțin mă pot îngriji singură." Lauren s-a hotărît să-și urmărească în tăcere sentimentele pentru o vreme, pentru a dobîndi calm și claritate, iar apoi să se întoarcă la sentimentele ei și să vadă ce imagine îi vine în minte. În cadrul terapiei, ea începuse să înjghebe un dialog interior între fetița rănită din ea și adultul afectuos.

„Mă văd fiind mică, poate de 5 ani, căutînd pe cineva care să-mi acorde atenție, cineva cu care să iau legătura", mi-a spus Lauren. „Fetița spune: «Toți sînt atît de ocupați, atît de preocupați de propriile probleme. Nu pot găsi pe nimeni care să fie pur și simplu alături de mine.» Ea încearcă să fie foarte bine crescută și afectuoasă, dar nimeni nu pare să o remarce."

„Ce-ar trebui să înțeleagă fetița asta?", am întrebat. „Dacă ai fi acea persoană care să se ocupe de ea, o persoană foarte afectuoasă care să fie alături de ea, ce i-ai spune?"

Răspunsul lui Lauren a venit imediat: „I-aș spune: «Cauți iubire la niște oameni care nu îți pot oferi ceea ce ai nevoie.»"

„Și cum ar decurge conversația?"

Lauren a continuat cu o voce tristă, aproape disperată: „Fetița îmi răspunde: «Dar ei sînt familia mea — ei ar trebui să mă iubească.» Vocea afectuoasă îi spune: «Ei sînt prea închiși în sine, prea neatenți ca să mai remarce altceva decît propriile lor nevoi. Întoarce-te către oamenii care sînt deja acolo și pot să te ajute.»

Apoi fetița își caută un loc liniștit unde să se ascundă și să fie singură, invizibilă, să nu aibă nevoi. Asta face ea de obicei, cînd nimănui nu pare să-i pese. Dar apoi își amintește ce i-a zis vocea afectuoasă: că există oameni care o iubesc. Doar că ea s-a îndreptat către cei nepotriviți."

Apoi, cu forțe noi, care au făcut ca tonul vocii ei să devină mai blînd, Lauren a adăugat: „Așa că începe să-i caute pe acei oameni cu care are deja o legătură puternică."

Dialogul interior

Acest gen de dialog interior, o conversație cu schema, întruchipată de copilul care a deprins pentru prima dată acel obicei emoțional, furnizează o experiență interioară reparatorie. Abordarea nu este recomandată pentru toată lumea, dar ea a fost utilă pentru mulți oameni, într-un anumit moment al reconstrucției emoționale.

Atunci cînd Lauren vorbea cu fetița însingurată din interiorul său, ea a găsit o cale de a se conecta cu acea parte din ea care-i adăpostea nevoile emoționale ascunse de schema privațiunii: copilul acela înțepenit în ea avea nevoie să fie ascultat și înțeles. Lauren a fost în stare să suporte tristețea, dar nu să împiedice schema — personificată de fetița aceea — să o pietrifice față de dorințele ei neîmplinite și să alunece iar în izolarea și singurătatea cunoscute, în care nu voia și nu îndrăznea să deranjeze pe nimeni.

Vocea afectuoasă, matură și rațională a lui Lauren i-a amintit fetiței că *existau* oameni cu care să intre în contact. Trebuia doar să caute iubire acolo unde iubirea era dăruită de bună voie în viața ei și nu să se orienteze numai către acei oameni care erau prea preocupați de propria persoană și de propriile nevoi pentru a mai ține cont și de ea — unde schema se vedea obligată să caute satisfacerea nevoilor.

Acest răspuns pozitiv, alături de empatia față de durerea și tristețea fetiței, a fost reparator. A existat un dialog între copilul rănit, care reprezenta tiparul, și vocea interioară a unei îngrijiri afectuoase, care reprezenta ceea ce căuta schema. Această relație interioară poate, într-o anumită măsură, să suplinească lipsa inițială care a dus la formarea schemei — sau cel puțin poate reeduca schema, astfel încît să învățăm un nou răspuns.

În fiecare dintre noi, cel puțin metaforic vorbind, încă există un copil, o parte din noi care încă gîndește ca un copil. Copilul suferind dinăuntru reprezintă realitatea schemei, stocată în nucleul amigdalian. Relația sănătoasă cu un părinte din interiorul nostru, afectuos și matur este reparatorie.

Dialogul devine parte integrantă a remodelării generale a conexiunilor neurale, proces care însoțește vindecarea sche-

mei. E ca și cum am recrea filiația la un nivel foarte profund, făcînd noi conexiuni între creierul emoțional și cel rațional, creînd obiceiuri sănătoase de a reacționa, pe care nu am reușit să ni le însușim în copilărie.

Ne putem implica în acest dialog interior reparator. Dacă această metodă de recreare internă a filiației este folosită în terapie, primul dialog poate avea loc între terapeut, care funcționează ca o voce afectuoasă, și pacientul care dă glas copilului, acesta reprezentînd realitatea schemei, ca într-o piesă de teatru. În acest fel, pacientul poate avea mai ușor acces la copilul din schemă, poate lucra singur, folosind tehnica dialogului de recreare a filiației și dînd glas ambelor părți din el însuși, așa cum a făcut Lauren.

Într-un fel, copilul ținut captiv de schemă este la fel ca orice alt copil: solicită atenție, vrea ca nevoile să-i fie satisfăcute. După cum a spus un pacient: „Uneori mă simt ca un copil ducînd o viață de adult." Este important să aflăm care sînt aceste nevoi emoționale. Trebuie să ascultăm ce spune această voce interioară și să-i răspundem, chiar dacă nu ne putem opri întotdeauna din ceea ce facem pentru a satisface pe deplin aceste dorințe. Trebuie să manifestăm înțelegere față de aceste sentimente, să nu le admonestăm sau să le reprimăm — ca și cum am vorbi cu un copil mic și supărat. Este mai simplu să ascultăm vocea rațiunii, care pune sub semnul îndoielii presupunerile de care ne agățăm după ce am empatizat cu copilul din noi. Într-o astfel de interacțiune, copilul din noi poate crește peste noapte.

Eliberarea

Peste tot în lumea naturală poate fi întîlnit ciclul tensiunilor care se acumulează și se descarcă. Trupul generează celule care sînt trimise să lupte împotriva unei infecții; plăcile tectonice se freacă una de alta creînd presiuni imense, care sînt eliberate cu ocazia unui cutremur; pe timpul furtunii, se adună nori mari și cenușii, care se descarcă atunci cînd plouă.

Acest proces natural de eliberare are corespondențe în plan psihologic. Adesea, oamenii care au depus eforturi intense pentru a lucra cu emoțiile lor ajung la un moment de trezire, în care își dau seama ce consecințe dureroase are un

anumit tipar emoțional care se manifestă în viața lor. Ajung să înțeleagă că acele convingeri adînc întipărite în gîndurile lor cele mai profunde, în sentimentele care le înglobează și în reacțiile exagerate pe care le provoacă îi țin în loc în tot ceea ce fac. Cu toată suferința pe care o generează acel tipar, el este prea familiar și, în cele din urmă, devine prea greu de suportat. Tensiunea emoțională care s-a acumulat amenință în cele din urmă să se descarce.

O pacientă mi-a povestit că a trecut printr-un acces de plîns eliberator atunci cînd în ea se acumulaseră astfel de tensiuni. A spus că suferea enorm, deoarece înțelesese că părinții ei, care o lipsiseră de afecțiunea lor, nu îi vor satisface vreodată nevoia de afecțiune. Durerea s-a acumulat și a devenit atît de intensă, încît nu mai putea decît s-o înfrunte. A început să plîngă și să suspine, înecîndu-se ca un copil. A ținut-o tot așa pînă cînd, încetul cu încetul, a început să se liniștească. După aceea, a simțit că nu mai avea de ce să sufere; se eliberase în profunzime de o durere care nu s-a mai întors.

Prin acest proces nu trece oricine, dar atunci cînd ajungem să nu mai putem continua să trăim sub greutatea acestor convingeri deformate, poate avea loc o erupție și o eliberare afectivă — care de multe ori se poate repeta. Procesul prin care corpul și mintea se întîlnesc pentru a jeli, fapt care va elibera durerea emoțională adunată, este similar descărcării tensiunilor acumulate în natură. Dacă ne lăsăm mintea în voia ei și îi permitem corpului să se descarce, sentimentul de eliberare poate fi extraordinar, ca și cum o anumită forță din interior ar ști exact cum să elibereze durerea — la fel ca acel plîns despre care vorbea pacienta mea.

Este benefic să lăsăm ca această eliberare să decurgă de la sine, în mod natural. A urmări pe cineva care trece prin acest proces de eliberare este similar cu a vedea o femeie care naște sau cu a vedea pe cineva care moare. E ca și cum totul ar da curs unui impuls inevitabil, ca și cum ceva s-ar descărca în fluxul mai mare al forțelor naturii.

Suferința în stare de contemplație

În natură, ploaia cade atunci cînd picăturile de apă dintr-un nor devin prea mari și prea grele pentru a mai rămîne suspen-

date în aer. Ploaia este descărcarea naturii. La fel, lacrimile sînt o formă minunată de descărcare pentru organismul uman. Ele pot atenua suferința provocată de traumele afective.

În același timp, există un principiu psihologic care susține că sîntem dotați cu un mecanism de protecție, care ne împiedică să scoatem la iveală emoții care ar putea fi insuportabile. Cercetările efectuate asupra unor oameni care deplîngeau moartea unor persoane iubite, de exemplu, arată că, după o astfel de pierdere, oamenii trec de regulă prin momente de durere și suferință profunde, care alternează cu momente în care nu suferă. E ca și cum ceva din interiorul lor le-ar furniza exact doza de suferință pe care o pot suporta, iar apoi ar retrage-o pentru a le da timp să se refacă înainte să înfrunte următorul val de durere.

Ceva de genul acesta pare să se întîmple, de regulă, atunci cînd abordăm schemele. Uneori, avem sentimentul că pierdem ceva atunci cînd începem să renunțăm la tiparele asociate cu o schemă sau atunci cînd revedem originile timpurii ale schemei și reevaluăm episoadele din viața noastră. O parte veche din noi moare, iar asta ne face să suferim.

Acest proces pare să fie declanșat de faptul de intrarea în detaliile schemei. Larry Rosenberg, un maestru în meditația intuitivă, exprimă bine lucrul acesta: „Intuiția autentică înseamnă a vedea lucrurile așa cum sînt într-adevăr, nu așa cum vrem noi să fie. Pentru a ajunge să acceptăm acest lucru trecem printr-o perioadă de doliu."

Simplul fapt de a lăsa la o parte lentilele schemei, de a vedea mai clar înseamnă să renunțăm la vechiul mod de a ne defini pe noi înșine și de a privi lumea. Ne debarasăm de obiceiurile de inadaptare și de nevoia de a ne agăța cu disperare de realitatea și de reacțiile datorate schemei.

Atunci cînd Jake a luat contact cu schema imposibilității de a fi iubit, a descoperit că ea constituia mare parte din ceea ce reprezenta identitatea lui și poziția lui în lume. Prea grăbit să se facă plăcut, încercînd întotdeauna să fie ceea ce credea că se așteaptă de la el, Jake trăia într-un eu fals, de fațadă. El a afirmat disperat că nu mai știa cine este dacă nu mai este persoana care îi mulțumește mereu pe ceilalți.

Deseori se întîmplă să nu mai știm cine sîntem atunci cînd începem să punem sub semnul îndoielii convingerile asociate

schemei. Obiceiurile noastre emoționale sînt modalități familiare de a ne defini pe noi înșine, așa că faptul de a renunța la această definiție a propriului eu poate crea neliniște pentru o vreme, chiar dacă acea definire este deformată și generează suferință.

Desigur, a înțelege că e mai bine să ne debarasăm de aceste obiceiuri și renunțarea definitivă la ele sînt două lucruri diferite. Mai întîi, trebuie să vedem limpede în mintea noastră faptul că schemele pe care le avem nu funcționează în favoarea noastră și să luăm hotărîrea de a le schimba. Următorul pas este să parcurgem realmente etapele schimbării, ale renunțării le vechile obiceiuri.

Pe măsură ce facem aceasta, lăsăm în urmă o parte din noi. La un moment dat, va fi nevoie să acceptăm această pierdere. Sîntem martorii unei morți mai mici: moartea unui nucleu de convingeri, a unei anumite imagini de sine, a speranțelor sau a temerilor nejustificate sau doar a unor obiceiuri familiare și a presupozițiilor confortabile. Atunci cînd renunțăm la aceste obiceiuri bine întipărite și la aceste moduri confortabile de a ne privi, trebuie să deplîngem pierderea lor. Atunci cînd sîntem îndoliați de pierderea lor, există mai puține șanse să încercăm să evităm din nou acea suferință din aceeași teamă care motiva reacțiile schemei.

„Așadar", spune Rosenberg, „intuiția și doliul merg mînă în mînă. Nu putem renunța la ceea ce nu înțelegem. Trebuie să cunoaștem ceva așa cum este într-adevăr înainte de a renunța la el."

Forța de a vorbi deschis

La Universitatea Stanford, femeile aflate într-o fază avansată de cancer la sîn, extins deja și în restul corpului, au fost integrate în grupuri de sprijin, împreună cu alte femei aflate în aceeași situație. În această fază a cancerului, existau prea puține lucruri pe care medicii le mai puteau face pentru ele ca să le salveze. Încercaseră totul, iar acum mai era doar o chestiune de timp pînă cînd aveau să moară. Aceste femei au descoperit că grupul acela era singurul loc din viața lor unde nu erau nevoite să-și ascundă sentimentele. Familiile și prietenii lor erau adesea atît de îngroziți la gîndul că trebuie să vorbească despre cancer încît aceste femei nu aveau nici o

șansă să vorbească deschis despre felul în care se simțeau. Cu celelalte femei care înfruntau aceeași realitate dură, însă, puteau plînge și ofta, își puteau manifesta furia față de nedreptatea pe care o îndurau și își puteau exprima absolut liber sentimentele. Și, în plus, aveau libertatea de a fi atente una cu cealaltă, de a se încuraja și de a se îmbrățișa printre lacrimi.

Spre surpriza medicilor care inițiaseră grupurile, acestea au avut un efect terapeutic puternic. Femeile care au făcut parte din acele grupuri au trăit *de două ori* mai mult comparativ cu alte paciente cu cancer de sîn, care, deși au beneficiat de tratamente medicale convenționale, nu au făcut parte din astfel de grupuri: o medie de supraviețuire de 37 de luni pentru femeile integrate în grupuri față de numai 19 luni pentru celelalte.

Din limba engleză lipsește un cuvînt important. Este vorba de echivalentul pentru *antarayame*, un cuvînt hindus care înseamnă „cunoscător al inimii", cineva care vede cu claritate în fiecare colț al lumii noastre interioare și ne acceptă exact așa cum sîntem. Faptul de a ne simți cunoscuți și acceptați, înțeleși în profunzime are o forță extraordinară de a vindeca. Dalai Lama spune: „Una dintre cele mai mari dorințe ale omului este să fie cunoscut și înțeles."

Cei care lucrează cu un terapeut priceput, în care au încredere și cu care au o relație bună cunosc acest sentiment de a fi înțeleși în profunzime și acceptați. Terapeutul poate fi o oglindă pentru pacient, creînd un spațiu în care acesta se simte în siguranță pentru a vorbi deschis, pentru a se lăsa văzut și pentru a-și primi înapoi reflectarea acceptată. Aceasta este una dintre căile prin care terapia îndeplinește o funcție parentală, oferindu-i pacientului acea atenție loială și generoasă de care poate nu s-a bucurat în copilărie. Iar în siguranța acestei relații, pacientul poate folosi metode expresive sau metode Gestalt pentru a intra cît mai profund în contact cu sentimentele ascunse dincolo de o schemă, pentru a le elibera.

Acest sentiment de înțelegere și acceptare poate veni și de la prieteni. Toți suferim uneori. Suferința poate fi un vehicul puternic, care să ne pună în legătură cu alți oameni. Uneori, conexiunea se produce cu ocazia unor suferințe tipice — pierderea cuiva drag, un eșec în viață —, punîndu-ne alături de cineva cu care ne împărtășim durerea. Empatia se naște în

mod natural într-o inimă aflată în suferință; este un dar neprețuit, pe care ni-l putem face unii altora.

Am văzut această susținere empatică în timpul seminariilor, atunci cînd oamenii își explorează împreună schemele. Se creează legături foarte puternice. La un moment dat, pe parcursul unei astfel de explorări personale, o femeie a spus, pe jumătate în glumă: „Am impresia că sînt puțin nebună."

Așa că am întrebat: „Cîți oameni de aici au impresia că sînt puțin nebuni?"

Toate mîinile s-au ridicat, inclusiv a mea.

Puterea tămăduitoare a susținerii empatice are efecte și în cazul traumelor emoționale, chiar și atunci cînd sursa empatiei sîntem noi înșine. În cadrul unui experiment, oamenii au scris într-un jurnal intim ceea ce gîndesc și simt despre cea mai traumatizantă experiență din viața lor — sau doar despre o grijă apăsătoare — o dată la cinci zile timp de 15 minute pe zi.

Simplul fapt de a dezvălui aceste sentimente a avut efecte benefice surprinzătoare. În primul rînd, sănătatea lor s-a îmbunătățit; s-au îmbolnăvit mult mai puțin în următoarele șase luni. Între sentimentele exprimate și sănătatea lor exista o legătură semnificativă: cu cît sentimentele exprimate au fost mai intense, cu atît imunitatea lor a crescut.

Cel mai mare beneficiu a fost înregistrat în rîndul celor care, în primele lor scrieri, au exprimat sentimentele cele mai puternice, cum ar fi sentimentele profunde de tristețe sau durere ori cele intense de mînie și frustrare. La început, au dat gaiș doar unei suferințe afective. Dar apoi, în următoarele zile, scrierile lor au demonstrat că reflectau asupra înțelesului pe care l-au avut acele evenimente care i-au întristat atît de mult — erau capabili acum să găsească un sens.

Am aflat că acest progres are loc în mod natural în acest tip de activitate, cînd vorbim despre schemele noastre.

DACĂ VREȚI SĂ DAȚI GLAS SENTIMENTELOR ASOCIATE UNEI SCHEME

Scrieți despre acele gînduri și sentimente trezite de lectura schemelor, care vi se par cele mai relevante în cazul dvs. Nu aveți nevoie de foarte mult timp — 10 pînă la 20 de mi-

nute o dată, ori de cîte ori vă tulbură un gînd sau un sentiment năvalnic, despre care aveți ocazia să scrieți într-un jurnal intim:

1. Nu vă cenzurați gîndurile. Fiți foarte sincer, spuneți lucruri pe care poate că nu le-ați spune altcuiva. Nu uitați că acest jurnal este doar pentru ochii dvs. Cu cît sînteți mai sincer cu dvs. înșivă, cu atît mai bine. Aceasta este șansa dvs. de a spune cuiva ceea ce ați dori să spuneți altcuiva, dar vă simțiți prea inhibat pentru a o face. Scrieți totul în acel jurnal.
2. Scrieți oricînd și oriunde vă simțiți inspirat și aveți libertatea să o faceți. Nu trebuie să scrieți în fiecare zi, dar păstrați continuitatea, scriind ori de cîte ori vă simțiți tulburat. E bine să scrieți într-un loc intim, unde vă simțiți în siguranță și nimic nu vă distrage atenția.
3. Scrieți atît despre faptele obiective, cît și despre sentimentele trezite de acestea. Pe măsură ce emoțiile se acumulează, descărcați-vă, punînd totul pe hîrtie. Faceți asocieri libere — scrieți tot ce vă vine în minte.
4. Nu vă preocupați de aspectele estetice. Nimeni nu vă dă o diplomă; nu trebuie să vă faceți griji cu privire la ortografie sau gramatică. Dacă vă împotmoliți, rescrieți ceea ce ați scris.
5. Păstrați acest jurnal pentru sine. Nu scrieți cu gîndul la altcineva, căruia ați vrea să-i arătați într-o zi acest jurnal. Dacă faceți asta, veți începe să-l revizuiți cu gîndul la acea persoană sau veți încerca să justificați ceea ce scrieți.
6. Dacă simțiți că vă ajută, continuați să scrieți timp de mai multe zile, săptămîni sau chiar luni. Gîndurile, sentimentele și intuițiile dvs. se vor schimba pe măsură ce înaintați în lucrul cu schemele. Păstrarea unui jurnal vă ajută de asemenea să urmăriți progresele pe care le faceți.
7. Atunci cînd vă amintiți de evenimente timpurii din viața dvs., care par să fi contribuit la formarea schemelor, puteți scrie o scrisoare — pe care nu este nevoie să o expediați — celor care au fost cel mai mult implicați. Poate fi vorba de un părinte indiferent, care v-a făcut să vă simțiți frustrat în plan afectiv, sau de un grup de copii de la școală, care v-a făcut să vă simțiți dat la o parte. În scrisoare dați frîu liber sentimentelor pe care le aveți față de comportamentul lor. Integrați scrisoarea în jurnalul dvs. Aceasta poate fi o cale extrem de eficientă de a-i da copilului înțepenit în centrul schemei o ocazie de a-și exprima sentimentele, dezamăgirile și nevoile.

Există și un alt motiv pentru care este bine să țineți un jurnal intim, dacă aveți de gînd să porniți în această expediție a autocunoașterii. Dacă începeți din timp să vă notați ce anume declanșează cele mai dezagreabile scheme, gîndurile, sentimentele și acțiunile asociate lor, ca și frecvența cu care se manifestă, puteți urmări progresele pe care le faceți.

Activitatea de a scrie într-un jurnal vă va da ocazia să intuiți sursele și originea schemelor, situațiile care le stimulează, și să formați, treptat, un tablou complet al emoțiilor, gîndurilor și reacțiilor personale.

De asemenea, jurnalul vă dă oportunitatea de a reflecta asupra sentimentelor mai profunde pe care le aveți față de problemele relevante din viața dvs., ca și asupra experiențelor timpurii, care par să fi modelat schemele. În plus, aveți posibilitatea să vă descărcați fără să fiți nevoit să vă confruntați cu ceilalți.

După mai multe luni de zile în care veți scrie în jurnal, veți putea depista, cu ajutorul lui, schimbările care s-au petrecut în gîndurile și sentimentele pe care le aveți, în felul în care reacționați. Dacă lucrul cu schemele dă rezultate, veți remarca o scădere treptată a frecvenței cu care se produc atacurile schemei într-o perioadă dată sau o diminuare a intensității ori a duratei lor.

12

Nu e nevoie să dați crezare gîndurilor proprii

Cînd eram mică, bunica mea avea în camera de zi un minunat birou oriental vechi. Pe tăblia exterioară, avea sculptat și pictat un tablou care înfățișa o femeie îmbrăcată într-un kimono și purtînd o umbreluță de soare, care se plimba pe o alee ce cobora de la o pagodă. De la oarece distanță, de la fereasta unei case ce părea destinată servirii ceaiului, o privea un bărbat cu barbă, îmbrăcat și el într-un kimono. ● Scena era un instantaneu fascinant, într-un peisaj exotic. În acel tablou, totul era minunat: clădirile, oamenii, hainele lor, trunchiurile contorsionate ale copacilor, florile imense. ● Cînd eram doar o fetiță, visam ore întregi cu ochii deschiși uitîndu-mă la scena aceea și a rămas o amintire plăcută, vie a vizitelor pe care i le făceam bunicii mele. M-am întrebat dacă nu cumva biroul acela a fost o sămînță a propriului meu traseu în viață: călătoriile pe care le-am făcut în Asia, faptul că am studiat ceremonia japoneză a ceaiului și aranjamentele florale, dansul indian și practicile spirituale asiatice. ● Atunci cînd bunica mea a murit, mama mea, care știa cît de mult îmi plăcea acel birou, le-a sugerat celorlalți membri ai familiei să mi-l lase mie. Dar ceilalți au luat hotărîrea ca mobila bunicii mele să fie vîndută și totul să se constituie într-o moștenire. Biroul era doar una dintre nenumăratele piese care formau moștenirea, dar odată ce mi-am exprimat interesul față de el, biroul a căpătat o aură mistică. O rudă care pînă atunci nu îi acordase vreo atenție deosebită, ajunsese brusc la convingerea că avea o valoare inestimabilă. ● Așa că am aranjat ca un evaluator recunoscut să examineze biroul și să îi aprecieze valoarea, urmînd să-i suport costul. Cîțiva membri ai familiei

au considerat că valora enorm și că reprezintă o piesă importantă din moștenire. Pe măsură ce rudele au început să vorbească, prețul a tot crescut — o antichitate atît de frumoasă de proveniență asiatică precum cea în cauză valora probabil 100 000 de dolari sau chiar mai mult!

În cele din urmă, am ajuns și la ziua în care a venit cineva să o evalueze. Concluzia a fost următoarea: biroul nu era de proveniență asiatică, ci era o imitație făcută în America — o japonezărie — și nu era foarte vechi. În plus, a subliniat evaluatorul, vopseaua era scorojită, iar lacul începuse să se cojească. Estimarea: 300 de dolari, în cel mai bun caz!

Perspectiva exagerată, inflamată pe care o avea familia mea asupra acelui birou modest semăna într-un fel cu gîndirea deformată tipică schemelor. E atît de simplu să vedem lucrurile așa cum am vrea noi să fie, iar apoi să ne convingem că presupunerile noastre reprezintă adevărul! Ceea ce ne lipsește este realitatea care să le corecteze, realitate scoasă la iveală de evaluator.

Puterea schemelor de a-și impune realitatea lor în fața percepției noastre — de a recrea lumea noastră în termenii lor — se datorează unei funcții a creierului. Nucleul amigdalian, centrul emoțiilor, are terminații lungi în majoritatea zonelor neocortexului, regiunea în care semnalele primite de la simțuri sînt analizate pentru a fi interpretate. Atunci cînd nucleul amigdalian este în alertă — de exemplu, în timpul unui atac al schemei —, aceste terminații devin și ele mai active, influențînd modul în care neocortexul analizează ceea ce percepem, felul în care interpretăm ceea ce vedem sau auzim și felul în care gîndim.

Din acest motiv, interpretarea dată de creier celor văzute poate fi deformată; probabilitatea ca interpretarea să se suprapună peste încărcătura emoțională, așadar, să nu fie una realistă, crește. Atunci cînd nucleul amigdalian devine „inflamat" din cauza activității intense, gîndurile cu încărcătură emoțională capătă mai mult teren, cîștigîndu-ne atenția. Acest lucru explică de ce schemele au atîta putere de a influența felul în care ne apar lucrurile, de parcă am fi vrăjiți.

Budismul tibetan vorbește despre astfel de gînduri deformate ca despre „umbrele cognitive", o formă puternică de

perturbare mentală și cauza principală a suferinței psihice. Din fericire, deși nu putem avea controlul asupra circumstanțelor care duc la astfel de gînduri, avem capacitatea de a ne elibera mintea de constrîngerea lor.

Ruperea vrăjii

Sara avea sentimente simultane contradictorii față de fostul ei soț, ceea ce era de înțeles. Se înțelegeau în multe privințe, împărțeau custodia copiilor lor și — după o despărțire furtunoasă — au reluat treptat relația ca prieteni.

Înainte de divorț, pe măsură ce ea și soțul ei începuseră să se îndepărteze unul de celălalt, Sara presupunea că el era extrem de critic la adresa ei, în multe privințe. El era foarte greoi în tot ceea ce făcea, în vreme ce ea era impulsivă, aruncîndu-se spontan în orice nouă pasiune, cum ar fi fost să picteze acuarele sau să urmeze un curs de psihologie, pentru a decide apoi să treacă la altceva. Sara era sigură că el nu era de acord cu acest obicei dezordonat al ei de a întrerupe lucrurile — că o considera superficială.

Dar într-o zi, în timp ce stăteau de vorbă, la multă vreme după ce divorțaseră, ea s-a hotărît să-l întrebe despre lucrul acesta — la urma urmei, ce avea de pierdut? Așa că i s-a confesat, spunîndu-i că întotdeauna crezuse că el avea o părere defavoarbilă despre obiceiurile ei.

Spre surpriza ei, răspunsul lui a fost: „Ăsta e unul din lucrurile care mi-au plăcut întotdeauna la tine!"

Atunci cînd ne aflăm sub influența schemelor noastre, pornim de la presupunerea că opiniile noastre deformate sînt adevărate. Dar dacă punem sub semnul îndoielii presupunerile asociate unei scheme, contemplația poate funcționa ca un evaluator interior, oferind o perspectivă nepărtinitoare. Ea ne permite să vedem cu ochi noi presupunerile noastre implicite și să le verificăm, în loc să ne ghidăm pur și simplu percepțiile după ele.

Gîndurile nu au altă putere în afară de aceea pe care le-o dăm noi. Chestionarea tiparelor noastre mentale și contracararea presupunerilor care le justifică reprezintă baza terapiei cognitive. Primul pas în această contestare este să ne observăm cu grijă schemele, să conștientizăm felul în care sînt declanșate ele în viața noastră, dar și gîndurile, sentimentele și reacțiile exagerate care le însoțesc.

Conștientizînd detaliile unei scheme, avem o perspectivă mai largă asupra situației și astfel avem la dispoziție mai multe opțiuni de răspuns. Dacă putem recunoaște momentul în care schema este activată, o putem contracara la oricare dintre cele trei niveluri: cognitiv — gîndurile noastre și interpretarea pe care o dăm situației; emoțional — sentimentele trezite de aceste gînduri; și comportamental — acțiunile la care conduc aceste gînduri și sentimente.

Am explorat schimbările pe care le poate aduce contemplația în lucrul cu emoțiile asociate schemei și în domeniul reacțiilor uzuale. În acest capitol, vom explora modurile în care contemplația ne poate ajuta să contracarăm gîndurile pe care schemele le generează în noi.

Refacerea empatică

Dar mai întîi să ne amintim cîte ceva despre empatie. Atunci cînd avem de-a face cu schemele de inadaptare, este extrem de important să ne acceptăm realitatea emoțională, chiar atunci cînd punem sub semnul întrebării maniera noastră tipică de a gîndi. Multe dintre obiceiurile de a gîndi și a simți induse de schemă au fost deprinse în primii ani de viață, înainte să fi deprins abilitatea de a gîndi rațional, pe care o avem în calitate de adulți. Din această cauză este foarte important să ne raportăm la realitatea schemei în maniera preverbală specifică sentimentelor timpurii.

Trebuie să intrăm în empatie cu schema înainte să aibă loc o transformare rațională. Așa cum am văzut în capitolul 7, procesul empatic poate duce uneori la o perioadă de suferință și doliu, care se instalează după ce recunoaștem deschis adevărurile dureroase încrustate în schemă și începem să renunțăm la ea. Acest proces emoțional se desfășoară în paralel cu efortul rațional de contracarare a gîndurilor și presupozițiilor pe care se întemeiază schema.

Ori de cîte ori supunem atenției gîndurile asociate unei scheme, este bine să observăm cu empatie și sentimentele care o însoțesc. Această empatie poate lua forma unui consimțămînt mental, acceptînd sentimentele ascunse dincolo de

o schemă, a unei notițe mentale succinte precum „abandon" sau „excludere", sau a unei analize mai elaborate, cum ar fi: „Bineînțeles că sînt neliniștit acum — temerile schemei mă fac să cred că voi fi abandonat sau exclus."

Odată ce ați realizat un contact empatic cu schema, este important să treceți la următoarea etapă de schimbare a acestor obiceiuri emoționale îndărătnice. Dar dacă adoptăm prea devreme o atitudine rațională, e posibil ca acel copil blocat în schema noastră să nu simtă că se manifestă empatie față de realitatea sa emoțională și să se revolte. Dacă ne tratăm rănile emoționale cu grijă și sensibilitate, ele se vor vindeca mai repede. Acest tratament presupune medicația emoțională și mai ales travaliul rațional al contracarării presupozițiilor deformate care le țin în viață. Dar fără empatie, aceste confruntări pur raționale sînt echivalente oarecum cu pansarea unei răni infectate, care nu a fost tratată în prealabil.

Ce anume ne supără

„Nu lucrurile însele sînt cele care ne supără", scria Epictet, un filosof grec din secolul I, „ci *gîndurile* noastre despre ele." Pînă și anticii remarcaseră puterea de a ne tulbura a gîndurilor noastre și au știut că această intuiție indica remediul pentru nefericirea noastră. Învățătorii budiști ne recomandă de multă vreme să ne examinăm și să ne confruntăm cu gîndurile și presupozițiile care ne înșală, determinîndu-ne să facem lucruri pe care apoi le regretăm.

Aceste rețete antice de autocunoaștere sînt prezente, de exemplu, în unele sugestii oferite de Dalai Lama, care includ etapele practice ce trebuie parcurse pentru a administra emoțiile dezagreabile. O sugestie este să ajungem la o înțelegere clară a motivelor pentru care o emoție este distructivă — cu alte cuvinte, să ne detașăm suficient de ea pentru a vedea că reacția are efecte contrare celor scontate. O alta este să examinăm presupozițiile nefondate sau deformate care dau naștere acelei emoții. Dacă înțelegem că aceste gînduri nu sînt decît proiecții ale minții noastre, putem contracara emoțiile dezagreabile pe care ele le provoacă.

El recomandă, de asemenea, o metodă esențială: „Cultivați de la bun început contemplația", ne învață Dalai Lama.

„În absența contemplației, tulburările capătă frîu liber." Și odată ce preiau controlul și capătă puteri, e din ce în ce mai greu să le învingem. Dar cu ajutorul contemplației, ne putem împiedica înclinația de a trăi emoții dezagreabile să erupă într-o explozie de proporții. Dacă deprindem obiceiul de a ne urmări gîndurile confuze, cît de des posibil, cu atenție susținută și în stare de contemplație, e ca și cum ne-am vaccina împotriva turbulențelor emoționale.

Contemplația oferă un mijloc de descoperire a gîndurilor automate care ne declanșează pe nesimțite schemele. Nyanaponika spune că prin contemplație „identificăm și urmărim firele intime ale țesăturii atît de strînse pe care o formează obiceiurile noastre. Ea alege cu grijă justificările ulterioare ale impulsurilor pasionale și presupusele motive ale prejudecăților noastre... obiceiuri mentale care nu mai rămîn de necontestat."

Condiționarea noastră emoțională se poate manifesta printr-o viziune de tunel, prin sentimentul de a fi prizonier într-un spațiu limitat, inconfortabil, aproape claustrofobic, construit din gînduri, presupuneri și convingeri repetitive. Contemplația deschide în minte un spațiu care iluminează acest întuneric, lărgindu-ne perspectiva dincolo de aceste limite, creînd un spațiu de claritate în jurul reacțiilor și gîndurilor compulsive.

Contemplația ne acordă o pauză în care să ne suspendăm tiparele de gîndire deformate și automate, astfel încît să le putem percepe cu mai multă claritate și să le încadrăm într-o perspectivă mult mai realistă. Acest spațiu de claritate ne permite să investigăm aceste reacții, astfel încît să putem înțelege sentimentele și gîndurile asociate lor și să aflăm mai multe despre schemele de la care își trag forțele. Acolo unde se află doar povara deznădăjduită a repetiției compulsive se naște speranța eliberării.

De exemplu, lentilele unei scheme precum privațiunea emoțională au tendința să ne facă să interpretăm lucrurile în felul următor: „Vezi? Într-adevăr nu-i pasă de mine." Dar contemplația vă ajută să observați inclusiv aceste lentile — faptul că aceste gînduri sînt alterate de schemă — astfel încît realitatea să nu mai fie limitată de perspectiva schemei.

Contemplarea gîndurilor

„Atunci cînd practicați Zazen, nu încercați să opriți cursul gîndurilor", recomandă maestrul zen Suzuki Roshi. „Dacă vă vine ceva în minte, lăsați-l să intre și să plece... aparent acel ceva vine din afară, dar de fapt e vorba doar de valurile din mintea dvs., iar dacă nu te lași tulburat de ele, atunci se vor calma treptat."

Așa cum am văzut în instrucțiunile pentru contemplație, gîndurile în sine sînt obiectele clasice ale atenției în această practică. Există o metodă foarte utilă în lucrul cu schemele: adnotarea mentală, prin care etichetăm gînduri familiare fără să ne lăsăm duși de ele. Adnotarea ne dă posibilitatea să depistăm gîndurile uzuale ale unei scheme. În loc să dăm curs acelor gînduri, ne putem detașa de ele și le putem vedea așa cum sînt: niște obiceiuri mentale. Ne putem spune nouă înșine cuvinte precum „excludere" sau „neîncredere" sau orice altă schemă ar fi reprezentată de acel gînd. Astfel, avem la dispoziție o ancoră în plus pentru a ne împotrivi curentului acelor gînduri și pentru a ne da seama cît de puternic este activată schema.

Profesorul de contemplație Joseph Goldstein subliniază că unul dintre motivele pentru care este atît de important să facem din gînduri obiectul atenției noastre este acela că „dacă nu conștientizăm gîndurile pe măsură ce apar, este dificil să le înțelegem".

A medita asupra gîndurilor — a le contempla — așa cum spune el, înseamnă „pur și simplu a fi conștient, pe măsură ce gîndurile apar, de faptul că mintea gîndește, fără a ne implica în conținut: a nu da curs unei înlănțuiri de asociații, a nu analiza gîndul și motivul pentru care a apărut, ci doar a fi conștient de momentul anume în care s-a petrecut «gîndirea»". Dacă nu reușim să facem aceasta, să vedem astfel gîndurile noastre, ele devin filtre inconștiente ale percepției noastre.

Deși aceste instrucțiuni se referă la practica meditației, ele oferă o cale de a cultiva și a fortifica un obicei al minții extrem de valoros în lucrul cu schemele: abilitatea de a ne detașa de un gînd care a acaparat mintea, pentru a-l vedea ca și cum ar fi doar un alt gînd, printre atîtea altele.

Unul dintre obiectivele practicii budiste este să ajungem să știm cînd mintea noastră este amăgită de gînduri distorsionate și cînd vedem limpede lucrurile. Acest act al contemplației este primul pas către încercarea de a ne confrunta cu acel gînd și a refuza să-l lăsăm să definească realitatea momentului. Gîndurile care apar atunci cînd este activată o schemă ne deformează realitatea — dacă le dăm voie. Detașarea de gînduri prin intermediul contemplației ne oferă libertatea de a pune sub semnul întrebării acele gînduri și, astfel, de a nu mai fi dominați de ele.

Înfruntarea presupunerii

Odată ce ați folosit contemplația pentru a surprinde o schemă în acțiune, puteți depista automatismele care o declanșează și le puteți contracara. Dacă insistați în folosirea acestei tactici, gîndurile își vor pierde în cele din urmă aproape toată puterea, mai ales dacă înțelegeți că nu trebuie să dați crezare acestor idei generate de scheme.

Una dintre pacientele mele, Kathy, care este muzician, a propus o contralovitură valabilă în orice situație pentru perfecționismul și pentru criticile ei constante. Kathy o numește „antidotul universal pentru gîndurile automate". Gîndurile automate sînt gîndurile inițial alunecoase, definitorii pentru schemă, cele care declanșează fluxul de sentimente și dau putere gîndurilor cu care atacă schema.

> Gîndurile automate ale lui Kathy încep cu un scenariu tipic, care în condiții normale ar declanșa schema, dar care se continuă cu prescrierea unui antidot:
> Sînt în public și ascult un muzician celebru, care a exersat șase ore pentru acest spectacol — aceleași șase ore pe care eu le-am folosit preparînd o supă pentru oaspeții mei.
> Un gînd automat îmi vine în minte: „Oare ce fac cu viața mea, fac supă cînd eu ar trebui să exersez șase ore așa cum face el?"
> Iar muzicianul, care a interpretat piesa după șase ore de exercițiu, își spune: „Ar trebui să fiu ca acel muzician celebru care cîntă în seara asta la Carnegie Hall și care are nevoie să exerseze numai trei ore."
> Iar muzicianul care interpretează la Carnegie Hall se gîndește: „Urăsc viața asta — am nevoie de viață personală."

Acest antidot pentru contracararea gîndurilor ei perfecționiste denotă simțul umorului, de care Kathy a dat dovadă adeseori în timpul practicării acestei terapii. Capacitatea de a privi cu degajare și umor schemele este o modalitate eficientă de a reformula aceste gînduri apăsătoare. Umorul lui Woody Allen, îndreptat către propria-i persoană, are adesea acest efect; sîntem cu toții sensibili la absurdul comic al nevrozelor sale. Fiind un ipohondru celebru, el a devenit cunoscut pentru schema vulnerabilității. „Cea mai frumoasă propoziție din limba engleză", a spus odată Allen, „nu este «Te iubesc»; ci mai curînd «Este benign.»"

Comparațiile utile

Kathy mi-a spus că a auzit odată o femeie care interpreta excepțional o partitură și a fost fascinată de interpretarea ei. În loc să se critice pe sine, plecînd de la comparația cu femeia aceea, a fost într-adevăr fericită pentru ea. Însă după ce a cîntat, femeia a început să plîngă, spunînd: „Îmi pare atît de rău că ați fost nevoiți să mă ascultați — am cîntat îngrozitor." Lui Kathy nu-i venea să creadă că femeia respectivă se judeca atît de aspru după o interpretare minunată. Asta a ajutat-o să-și vadă mai limpede propria schemă a perfecționismului.

Comparațiile pot fi utile atunci cînd vrem să contracarăm gîndurile schemei, în special atunci cînd e vorba despre perfecționism. Ne putem compara cu ceilalți în două feluri: într-un fel care ne face să ne simțim mai bine și într-unul care ne face să ne simțim mai prost. Gîndurile automate, din nefericire, sînt de genul celor care ne împing să facem comparații dezavantajoase.

Comparațiile dezavantajoase, pe care le facem atunci cînd ne comparăm cu cineva aflat într-o poziție mai bună, pot duce la umilire, reproșuri, chiar învinovățire. Pacienții bolnavi care se evaluează în mod constant doar prin comparație cu cei sănătoși au mult mai multe șanse să fie deprimați din cauza propriei condiții. Acest efect îl aveau asupra lui Kathy acuzele sale: „Niciodată nu voi fi un muzician atît de bun."

Comparațiile avantajoase, pe care le facem atunci cînd ne comparăm cu cineva aflat într-o poziție mai proastă, ne fac să vedem cît de bine ne descurcăm față de cît de prost ar putea sta lucrurile; astfel de comparații ne înveselesc puțin. De exemplu, atunci cînd pacienții care suferă de o boală gravă se gîndesc la cineva care se află într-o stare mult mai proastă decît a lor, ajung să privească cu ochi mai buni propria situație. La urma urmei, își spun ei, lucrurile ar putea sta mai rău.

Kathy și-a contracarat autocriticile gîndindu-se cît de mult îi place viața pe care o duce și înțelegînd că exigențele modului de viață al unui muzician de prim rang îl privează pe acesta de plăcerile simple ale vieții, cum ar fi prepararea unei supe delicioase pentru prieteni. Procedînd astfel, ea a transformat o comparație dezavantajoasă — „Niciodată nu voi fi un muzician atît de bun" — într-una avantajoasă: „Cel puțin *eu* am o viață personală."

Gîndurile de contracarare

Stăteam de vorbă cu Jake, un pacient care suferă puternic de pe urma schemei privațiunii afective, despre calitățile empatice ale celor care au acest tipar și despre faptul că sînt genul înnăscut de oameni care se îngrijesc de alții: „Unul dintre efectele pozitive ale privațiunii este acela că înveți să fii foarte afectuos. Doar atunci cînd grija devine exagerată și cînd propriile tale nevoi sînt neglijate te simți privat. Grija față de alții poate avea efecte tămăduitoare și pentru tine, înseamnă și grijă față de tine — în cazul în care nu ai sentimentul privațiunii. Apoi, ai parte de suficientă îngrijire."

Jake a făcut o conexiune internă importantă: „Este exact ca la Qigong*! Există un exercițiu în care îți freci palmele una de

* Qigong, cunoscut de asemenea și sub numele de Chi Kung și Chi Gong, este unul dintre cele mai vechi tehnici fizice, datînd de mai bine de 1 000 de ani. Este de asemenea unul dintre cele mai populare exerciții din lumea de astăzi, practicat de peste 10 milioane de oameni. Qigong caută să stimuleze fluxul *qi* (forța elementară a vieții din medicina chineză) de-a lungul unor canale invizibile sau al meridianelor despre care se crede că străbat trupul. Prin meditație, vizualizare, respirație și exercițiile de mișcare din Qigong se caută restabilirea echilibrului, înlăturarea blocajelor din fluxul *qi* și redobîndirea sănătății. Una dintre principalele atracții ale acestei tehnici este aceea că poate fi folosită de oricine. Exercițiile pot fi adaptate cu ușurință diferitelor aptitudini fizice, pot fi practicate în timp ce mergi, în timp ce ședzi, chiar și într-un scaun cu rotile sau în poziție întinsă. Beneficii: reducerea stresului și a anxietății, combaterea insomniei și vindecarea unor migrene, îmbunătățirea stării fizice, dobîndirea echilibrului și a flexibilității. (*N. red.*)

alta și apoi te joci cu o minge de energie, îndepărtînd și apropiind palmele în mișcări circulare. Ai acces la qi, energia universală care unește totul. Este energia de care te folosești ca să te vindeci. Ești parte a ei, și la fel este și persoana pe care o vindeci. Este o energie împărtășită la care au acces toți, așa că este dincolo de ce dăruiești și primești. Toți au parte de îngrijire; nimeni nu se simte privat."

Ideea conform căreia e mai mult decît suficient să te îngrijești de alții reprezintă o provocare directă pentru gîndirea împovărată de emoții a schemei privațiunii, anume că nu va exista niciodată suficientă îngrijire pentru toată lumea. Atunci cînd examinăm gîndurile care susțin o schemă — ca și cum am face o analiză la microscop în cadrul unui laborator —, caracterul lor irațional devine evident.

Nu e nevoie să priviți foarte adînc pentru a descoperi absurditatea unui gînd generat de o schemă, cu următoarea ocazie cu care vă trece prin minte. Dar este de ajutor să repetați în minte gîndurile care le contracarează pe acestea, astfel încît să fiți capabil să le folosiți cînd aveți mai mare nevoie de ele: anume atunci cînd un atac al schemei este gata să se declanșeze — sau cînd vă aflați deja sub dominația lui.

Așa cum fiecare schemă dă naștere unor gînduri tipice, tot așa există gînduri specifice care le contracarează. Dacă aveți la îndemînă aceste gînduri de contracarare, este mai ușor să înfruntați gîndurile schemei, odată ce contemplația vi le-a adus în atenție.

Nu dați crezare gîndurilor

Le sugerez adesea pacienților mei să poarte un dialog interior cu schemele lor, dîndu-le replica acelor gînduri, în loc să rămînă pasivi sau să le accepte pur și simplu. De exemplu, ori de cîte ori îi vine în minte gîndul „Sînt o ratată — n-am realizat nimic important", una dintre pacientele mele își amintește în mod intenționat de ocaziile în care a obținut rezultate bune — amintire care subminează corectitudinea perspectivei oferite de schemă.

Dialogul acesta interior presupune și el o anumită dimensiune a contemplării: trebuie să rămîneți activ și alert din punct de vedere mental, iar radarul interior trebuie să fie conectat — să depisteze și să înfrunte — la astfel de gînduri și să nu le lase să se deruleze la nesfîrșit. Acest radar este condiționat de o perspectivă reflexivă specială, numită metacogniție, care este abilitatea de a face un pas în spate și de a sesiza natura gîndurilor, spre deosebire de simplul act de a le gîndi.

Aplicînd această capacitate de observație proprie contemplației, e bine să reținem, așa cum spunea terapeutul Marsha Linehan, că trebuie să „facem un pas în spate *în interiorul* nostru, nu în afara noastră, pentru a observa. Observarea nu înseamnă disociere", ca atunci cînd percepem de la o anumită distanță. Observarea în stare de contemplație a gîndurilor implică contactul cu acele gînduri, evitînd să ne pierdem în haosul lor sau să fugim de ele.

Contemplația ne permite să ne distanțăm suficient de gînduri pentru a le putea percepe ca atare. Din această poziție, perspectiva noastră asupra lor se schimbă și astfel vedem că ele sînt doar gînduri, și nu realitatea. Odată cu înțelegerea acestui fapt, ne dăm seama că *nu trebuie să dăm crezare gîndurilor noastre.*

Această descoperire este eliberatoare. Ea ne permite să ne despovărăm de idei care altfel exercită o forță tiranică asupra emoțiilor noastre. Vechile obiceiuri mentale — precum „Sînt lipsit de valoare; nu există nici o speranță; viața mea e mizerabilă" — se pot derula la nesfîrșit, dar dacă ne menținem în stare de contemplație le putem recunoaște ca pe niște simple gînduri, ca pe niște trasee bine întipărite în minte: „Oh, iar am gîndurile *acelea.*" Odată ce le vedem în adevărata lor lumină, punem capăt tiraniei lor. Recunoașterea contemplativă împiedică formarea unui ciclu care ar degenera într-o împotmolire în schemă.

Pe scurt, contemplația nu ne ajută doar să fim mai conștienți de gîndurile noastre, dar ne ajută și să redirecționăm procesul, astfel încît să nu mai fim obligați să urmăm aceleași drumuri bătute. Mulți dintre pacienții mei găsesc că este util ca în aceste momente să se implice într-un dialog interior activ cu schema lor, tratînd-o ca și cum ar fi un copilaș, iar ei ar fi părinții interiori.

De exemplu, una dintre pacientele mele și-a dat seama că schema privațiunii i-a declanșat obiceiul de a mînca des, iar din

această cauză se îngrășase. Așa că a hotărît să țină o dietă și să discute cu schema privațiunii ori de cîte ori simțea nevoia să mănînce ceva, nevoie care avea cauze emoționale. Cînd surprindea astfel de momente, se adresa schemei privațiunii, spunînd: „Nu te lipsesc de ceva dacă nu mănînc înghețata asta."

A doua modalitate în care contemplația neutralizează gîndurile schemei privește chiar natura atenției însăși. Gîndurile generate de scheme sînt cele mai puternice atunci cînd ne preocupă, ocupînd poziția centrală pe scena minții și copleșindu-ne cu drama angoasei și a disperării lor alarmante. Dar contemplația împinge aceste gînduri către un capăt al scenei, reducîndu-le la rolul de actori secundari, amuțindu-le strigătele pînă ce devin doar niște șoapte.

Compasiunea mînioasă

Zeitățile cu fețe încruntate din unele arte tibetane reprezintă spiritul compasiunii furioase, o atitudine ce exprimă lupta fără compromisuri cu forțele ignoranței. În această luptă, compasiunea se regăsește chiar în scopul luptei: eliberarea oamenilor de ignoranța spirituală.

Deși contracarea gîndurilor poate părea un proces arid — atît de rațional și lipsit de afectivitate —, procesul poate deveni atrăgător atunci cînd oamenii se satură de vocile acelea insistente. Actul de confruntare cu schemele poate dobîndi spiritul războinic al compasiunii mînioase.

Pentru Olivia, compasiunea mînioasă a fost strigătul de luptă. Ea a recunoscut că perfecționismul ei — cu gîndurile sale autocritice severe — era inamicul personal, iar lupta ei cu acele gînduri era o cruciadă interioară. Pregătindu-se pentru luptă, ea și-a ascuțit armele mentale, gîndurile de contracarare pe care avea să le lanseze pentru a învinge vocea despotică a simțului critic.

Mi-a scris un bilet:

> E timpul să pornesc lupta cu șarpele acesta veninos care s-a cuibărit în mine.
> Cînd îmi va spune că trebuie să mă simt vinovată, îi voi spune: „Nu, nu am de gînd să mă simt vinovată. Nu am nici un motiv să mă simt vinovată."

> Cînd îmi va spune că sînt lipsită de valoare, îi voi spune: „Nu-i adevărat, sînt valoroasă și sînt iubită necondiționat."
> Cînd îmi va spune că sînt incompetentă, îi voi spune: „Lasă-mă în pace. Nu mă mai bate la cap. Ieși din viața mea."
> Cînd îmi va spune că n-am realizat nimic, îi voi spune: „Vrei să mă faci să cred aceste neadevăruri cu vocea ta insinuantă și aspră. Tu ești cel care e detestabil și mizerabil, incompetent și revoltător. Acum ieși afară!"
> Voi scoate toate aceste gînduri din sistemul meu. Nu-mi pasă cît timp îmi va lua. Dar sînt furioasă.

Furia ei a făcut-o să fie mai hotărîtă să depisteze aceste gînduri de îndată ce apăreau în minte și să le contracareze imediat cu un antidot.

Recunoașterea lucrurilor valoroase

Atunci cînd ne confruntăm cu schemele noastre, trebuie să alegem părțile care se pot adapta de cele inadaptabile. Dacă presupunerile sau reacțiile noastre sînt realiste sau eficiente, totul e în regulă. Contestăm doar ceea ce nu funcționează. Într-un sens, așa cum am văzut în capitolul 5, schemele noastre sînt într-o anumită măsură încercări de adaptare, care urmăresc satisfacerea nevoilor esențiale. Ele sînt doar pe jumătate răspunsuri de adaptare, soluții parțiale, care ne pot influența atît pozitiv, cît și negativ.

Îmi amintesc de o pacientă care avea o schemă a perfecționismului foarte puternică, avea reacții exagerate. Se gîndea de multă vreme să adopte un copil. Dar nu a luat orice copil — a adus în casa ei de la o instituție un adolescent cu probleme foarte mari, pentru o perioadă de probă în vederea unei posibile adopții. Adolescentul era furios și impulsiv, i-a distrus cîteva dintre cele mai valoroase lucruri din casă, s-a încăierat cu alți tineri de atît de multe ori la școală, încît a fost exmatriculat, a avut probleme chiar și cu poliția. Pacienta mea era o mamă singură care muncea, iar obligațiile suplimentare o copleșeau. Avea de asemenea probleme de sănătate, suferea de hipertensiune și astm, iar aceste afecțiuni se agravaseră din cauza stresului.

Adoptarea unui copil nu era o idee nepotrivită — era un act de compasiune, care îi putea aduce și ei beneficii afective. Dar standardele ei nemiloase — vocea interioară a perfecționismului — îi spuneau că nu făcea destul dacă nu lua acasă cel mai provocator și mai dificil copil. Credea că aceasta fusese o decizie virtuoasă, cînd de fapt, fiind dominată de schema ei, își asumase o răspundere mult mai mare decît putea duce.

Aceste tipare nu sînt însă întotdeauna negative. Perfecționismul îi poate motiva pe oameni să-și facă munca la cel mai înalt nivel. El devine periculos doar atunci cînd îi influențează în așa fel încît le dezechilibrează viața, așa cum s-a întîmplat cu pacienta mea, care își punea în pericol propria sănătate. Atunci cînd ne confruntăm cu o schemă trebuie să ne întrebăm, de exemplu, în ce fel ar putea să ne pună în pericol viața, dacă ne deformează percepțiile și ce părere avem despre lucruri și despre alegerile pe care le facem, ori despre reacțiile pe care le avem.

Utilizarea contemplației în cazul depresiei

„Sînt un ratat. N-am realizat niciodată nimic important. Nu există nici o speranță. Și nici nu va exista vreodată." Asemenea idei descurajante constituie schema depresiei, o lentilă mentală suprapusă peste realitate, care garantează transformarea oricărei zile însorite într-una întunecată. Rumegarea la nesfîrșit a unor astfel de gînduri, învîrtirea într-un cerc vicios este rețeta depresiei.

Dar puterea contemplației de a contracara gîndurile deformate a fost dovedită în mod convingător în cazul unor oameni cu depresie cronică. John Teasdale, specialist în științe cognitive la Cambridge University, care practică de asemenea meditația, predă contemplația — în paralel cu folosirea terapiei cognitive — unor grupuri de pacienți care se tratează de depresie. Descoperirile lui ne pot ajuta și pe noi în ceea ce privește lucrul cu schemele de inadaptare.

El se ocupă de cazuri severe — de oameni ale căror depresii continuă să reapară. La acești oameni, gîndurile în sine pot declanșa schemele care activează depresia. În timp ce primele cîteva episoade depresive sînt declanșate, de regulă, de un eveniment neplăcut, cum ar fi pierderea slujbei sau moartea

unei persoane iubite, în cazul episoadelor ulterioare chiar gîndurile negative ale acelei persoane devin, treptat, stimuli pentru prăbușirea în depresie.

Teasdale a descoperit că în cazul celor care suferă pentru prima dată de o depresie severă, aproximativ 50% dintre depresiile respective sînt declanșate de un eveniment neplăcut sau traumatizant. Numai 20% dintre episoadele de depresie severă apărute pentru a doua oară sînt declanșate de un eveniment neplăcut. Și numai 10% dintre episoadele depresive care se produc pentru a treia oară au la bază un eveniment.

Teasdale spune că în timp evenimentele neplăcute din viață declanșează din ce în ce mai puține recidive, deoarece gîndurile depresive însele sînt cele care capătă treptat forța unui eșec sau al unui necaz actual, ducînd la reapariția depresiei. O astfel de recidivare se poate declanșa în mod inocent, atunci cînd o dispoziție proastă reactivează tiparele de gîndire care au caracterizat episodul precedent al depresiei. Acele gînduri generează și mai multe stări de spirit proaste, într-o spirală descendentă.

Ceea ce este doar o indispoziție pentru unele persoane poate prezenta un risc deosebit pentru cei care s-au confruntat cu depresia, ca și cum acele stări și acele gînduri ar fi niște viruși la care ei sînt extrem de vulnerabili. Vulnerabilitatea lor se manifestă în cazul acelor gînduri cărora li se permite să reverbereze și care pot aduce în cele din urmă o altă prăbușire în disperare.

Gîndurile însele ajung să declanșeze sentimentele depresive. Din această cauză, depresia este numită uneori tulburare de gîndire. Terapia cognitivă și contemplația oferă deopotrivă antidoturi directe pentru gîndurile care pot alimenta depresia.

Antidotul contemplației

Contemplația atenuează disperarea în două feluri: ne permite să ne percepem gîndurile ca și cum ar fi simple idei și nu adevăruri covîrșitoare, minimalizîndu-le rolul în procesul de gîndire.

Puterea contemplației de a lupta cu gîndurile noastre de inadaptare se întemeiază pe mecanismul atenției. Numeroasele alei pe care circulă informațiile în mintea noastră sînt asemănă-

toare autostrăzilor care se intersectează de-a lungul Statelor Unite. Existența unei asemenea rețele de șosele are drept consecință existența a zeci de moduri diferite în care poți ajunge, să spunem, de la New York la San Francisco, chiar dacă un număr limitat de autostrăzi reprezintă rutele cele mai frecvente.

La fel, în mintea noastră diferitele tipuri de informații aleargă de-a lungul a multe alei care se intersectează. De exemplu, trăsăturile specifice sunetelor pe care le auzim — acuitate, timbru, volum — aleargă pe o alee, în vreme ce înțelesul literal al cuvintelor pe o alta. Implicațiile emoționale ale acestui înțeles aleargă la rîndul lor pe o altă rută.

Majoritatea acestor rute se află în afara razei atenției noastre. Teasdale subliniază faptul că mintea are o capacitate aproape nelimitată pentru procesarea informațiilor neconștientizate, iar abilitatea de a cunoaște ceea ce este conștient la un moment dat este destul de restrînsă. Atenția noastră se poate concentra doar asupra unui singur aspect coerent al gîndirii într-un anumit moment.

Aceste limite ale atenției se îngustează ca gîtul unei sticle. În acest spațiu restrîns, gîndurile se află în competiție pentru a ocupa centrul scenei mentale, ca niște actori care se îmbrînesc pentru a intra în lumina rampei.

Deoarece doar un singur gînd se poate afla în centrul scenei la un moment dat, cînd acel gînd domină, celelalte dispar. Contemplația însăși se implică în această competiție. Atunci cînd reflectăm în mod conștient asupra lucrurilor care se petrec în mintea noastră, acest act monopolizează resursele limitate ale atenției noastre.

Așa cum observă călugărul Nyanaponika, din moment ce atenția are o capacitate limitată, „atunci cînd în minte este prezentă lumina limpede a contemplației, nu mai rămîne loc pentru penumbră". Pentru oamenii predispuși la depresie, contemplația este un fel de vaccin împotriva gîndurilor distructive. Dar acest lucru este valabil pentru orice gînd tipic inadaptării: contemplația are o cu totul altă influență asupra atenției decît ciclurile mentale repetitive care declanșează schemele. Devenind contemplativi, e ca și cum am pune la punct un act mental alternativ, care intră în competiție cu gîndurile oricărei scheme.

Oprirea trenului

Contemplația face gîndurile schemei să deraieze, ajutîndu-ne să ne concentrăm atenția „aici și acum", observînd pur și simplu ceea ce percepem fără a ne lăsa dușI de gîndurile noastre sau de reacțiile la aceste gînduri. În schimb, starea de spirit care se pierde în reflectările schemei este irațională, trenul gîndurilor alunecînd pe șine ca și cum ar fi pe pilot automat.

„Oprește trenul acela" este titlul unei balade reggae. Contemplația oprește trenul. În vreme ce reflecțiile iraționale ne fac să rătăcim prin ceața depresiei, contemplația ne reamintește să nu deraiem, ci să conștientizăm faptul că am început să rătăcim — și să ne grăbim să revenim la momentul prezent, plin de viață.

În același timp, o stare contemplativă ne permite să ne detașăm de un gînd și să îl percepem așa cum e de fapt. În loc să ne lăsăm copleșiți de ideea că „Sînt absolut lipsit de valoare", putem recunoaște ce denotă apariția acestei idei: anume că sîntem dominați de o stare de spirit în care ne percepem ca fiind absolut lipsiți de valoare.

Etichetarea în stare de contemplație a unei judecăți pesimiste cu privire la propria persoană este un act mental care intră în competiție tocmai cu gîndul depresiv pentru resursele sărace ale atenției. Iar ceea ce a fost o judecată disperată — gîndul indus de schemă — se transformă, odată examinată prin lentilele contemplației, într-un simplu gînd. Acest act face ca trenul gîndurilor puse în mișcare de schemă să deraieze. Procesul se desfășoară în două etape: se folosește contemplația pentru a depista gîndul indus de schemă, iar apoi acesta este contracarat, trenul gîndurilor fiind direcționat într-un sens pozitiv.

Vaccinarea schemei

Teasdale spune că scopul contemplației în tratarea depresiei nu trebuie să îl reprezinte contracararea unor stări proaste trecătoare — acestea fac parte din viață. În schimb, aceste indispoziții trebuie să fie împiedicate să se transforme în acel gen de cușcă mentală care duce la depresii majore. Lăsați stă-

rile să vină și să treacă. A le permite să vină este partea ușoară, dar cum ne putem asigura că vor pleca?

Soluția este obstrucționarea oricărui tren de gînduri care se năpustește către valea depresiei — sau către o schemă. Una dintre strategiile pentru deturnarea unui tren de gînduri este schimbarea cursului șinelor, astfel încît ceea ce începe să circule ca un tren impulsionat de schemă să fie redirecționat către o destinație emoțională diferită.

În terapia cognitivă, redirecționarea aceasta are loc atunci cînd oamenii sînt încurajați să-și înfrunte gîndurile. Folosind contemplația pentru a depista gîndurile induse de schemă, ne putem confrunta apoi cu acele gînduri, schimbîndu-le cursul în minte. În cazul unei persoane depresive, aceasta înseamnă să percepă gîndurile pesimiste, deznădejdea, impasul ca pe simple indicii ale faptului că trece printr-o stare proastă obișnuită — una pe care o poate suporta — și nu ca pe un adevăr teribil, incontestabil. Un tren al gîndurilor precum „Mă simt abătut", care conduce de regulă la concluzia „Nu sînt bun de nimic", poate fi redirecționat către „Mă simt abătut, dar e normal să mă simt așa din cînd în cînd."

Cu cît un individ poate realiza cu mai mare abilitate această metamorfoză mentală a gîndurilor induse de schemă, transformîndu-le în gînduri neutre, cu atît atacul unei scheme are mai puține șanse să se declanșeze. Cele mai bune rezultate apar atunci cînd acest exercițiu interior este repetat foarte des, în toate tipurile de situații și cu toate ocaziile, în circumstanțe cît mai diferite. Cu alte cuvinte, cu cît practicăm mai des această tehnică, cu atît efectele sînt mai benefice. Obiceiul mental care în trecut ducea în mod inexorabil la un atac al schemei s-a transformat.

Capacitatea acestei metode de a ne vaccina împotriva depresiei a fost demonstrată într-un studiu care a durat cinci ani, efectuat asupra unor oameni predispuși la depresii recurente, care s-au tratat folosind abordarea contemplativă a lui Teasdale. Aceia care aveau crize depresive dese s-au vindecat prin combinarea repetată a contemplației și a gîndurilor de neutralizare. Și mai important este faptul că aceia care *au continuat* să practice acest exercițiu în anumite momente chiar și după ce s-au vindecat, s-au confruntat cu tot mai puține episoade depresive de-a lungul anilor. La fel se întîmplă cu orice schemă: cu cît oprim mai des un tren care se îndreaptă către un atac al schemei, cu atît va trebui mai rar să îl oprim.

O ședință zilnică de meditație contemplativă cultivă și fortifică tocmai acel tip de atenție care trebuie aplicată atunci cînd în minte ne apare un gînd indus de schemă. O persoană care meditează în stare de contemplație pune de fapt în aplicare o strategie de atenție care furnizează protecție împotriva unui atac al schemei, dar care nu trebuie să aștepte pînă la apariția gîndurilor induse de schemă. Aici rezidă o mare putere pe care contemplația o adaugă psihoterapiei. Ea furnizează posibilitatea de a ne pregăti zilnic pentru un moment imprevizibil, cum ar fi teama sau furia trezite de schema privațiunii emoționale sau tristețea unui episod depresiv. Un astfel de moment poate să nu apară săptămîni sau luni la rînd — pînă la următoarea întîlnire cu un atac al schemei.

Pentru oamenii predispuși la depresie, această tehnică este utilă, pentru că îi ajută să-și înfrunte criza depresivă printr-o reacție ce acționează ca un remediu încă dintr-un stadiu incipient al problemei — este tocmai strategia care îl ajută să reziste la instalarea deplină a stării de tristețe. Atunci cînd lucrăm cu oricare dintre schemele de inadaptare, acest radar universal ne face să surprindem cu o mai mare promptitudine următorul moment în care vor fi activate obiceiurile emoționale, astfel încît să putem evita o criză înainte ca ea să se producă.

Gîndurile agitate

Cerul începuse să se întunece și să se înnoreze: se apropia furtuna. Stăteam în biroul meu după ce meditasem și reflectasem pe marginea similarităților existente între starea vremii și starea mea de spirit. O doamnă pe care contasem că își va îndeplini o obligație pe care și-o luase nu acționase conform înțelegerii noastre. O ajutasem recent într-o problemă, așa că am fost extrem de dezamăgită cînd ea m-a lăsat baltă.

Erau așteptate furtuni cu tunete și fulgere, dar la un moment dat, vîntul s-a oprit, norii groși s-au îndepărtat, iar cîteva raze de soare au pătruns printre ei. La fel, norii emoționali denși s-au împrăștiat pentru a permite luminii rațiunii să pă-

trundă, creînd spațiu pentru o reflecție înțeleaptă: am văzut că puteam alege — între a da curs impulsului de iritare și furie și a investiga straturile profunde ale stării mele de spirit.

Vîntul se liniștise binișor, iar păsările ciripeau din nou, fără să se mai adune din cauza furtunii care se apropia. O privire atentă aruncată asupra furiei mele a început să dizolve agitația mentală care se acumulase ca ți cum ar fi vrut să izbucnească. Am început să explorez iritarea care aproape mă copleșise.

De regulă, presupunem că norii cenușii trebuie să se descarce într-o furtună, pentru ca apoi cerul să se limpezească. Dar schimbarea se poate produce și pe altă cale: am văzut cum vîntul ușor a împins către sud norii cenușii — și a îndepărtat furtuna amenințătoare, dezvăluind un petec mai mare de cer albastru.

La fel se întîmplă și cu furtunile noastre interioare. Reflectînd asupra gîndurilor mele, asupra faptului că fusesem dezamăgită de cineva pe care contasem, mi-am dat seama că iritarea mea fusese alimentată de sentimentul că nu am parte de atenție și îngrijire. Am recunoscut aceste gînduri, pentru că aveau o notă familiară, erau tipice și pentru alte ocazii în care fusese activată această schemă.

Am început să mă confrunt cu propriile gînduri: poate că a existat un motiv întemeiat datorită căruia n-a putut să mă ajute. Oricum, era un incident minor. Prietenia noastră era ceea ce conta pentru mine.

Făcîndu-mi timp pentru a reflecta, în loc să reacționez pur și simplu, mi-am limpezit mintea și nu m-am consumat cu gînduri agitate, nu m-am încețoșat în confuzie. Am acționat mai înțelept.

DACĂ VREȚI SĂ ÎNFRUNTAȚI ȘI SĂ SCHIMBAȚI GÎNDURILE SCHEMEI

Începeți prin a remarca prezența acestor gînduri.

Primul pas. Intrați în stare de contemplație. Atenția contemplativă vă poate ajuta să recepționați semnele — poate un sentiment familiar sau gînduri tipice — care vă indică

faptul că o schemă a fost activată. De îndată ce presupuneți că e posibil ca o schemă să fi fost activată, faceți o pauză mentală și concentrați-vă asupra gîndurilor care vă trec prin minte, asupra emoțiilor pe care le trăiți și asupra senzațiilor din corp. Acestea sînt indicii referitoare la *tipul* schemei activate. Făcînd o pauză și așteptînd ca mintea să se limpezească, puteți de asemenea să vă dați seama dacă în acel moment reacționați exagerat — adică dacă vi se confirmă activarea schemei.

Al doilea pas. Observați gîndurile schemei așa cum sînt. Gîndiți-vă că ele pot fi distorsionate. Nu uitați că nu e nevoie să dați crezare gîndurilor dvs.

Al treilea pas. Înfruntați acele gînduri. Reamintiți-vă că ele prezintă lucrurile în mod deformat. Gîndiți-vă la ceea ce ați învățat despre felul în care gîndurile induse de schemă includ presupoziții false și amintiți-vă ce au de spus gîndurile care le corectează. Strîngeți dovezi pentru a respinge acele gînduri, vorbind poate cu cineva care are o perspectivă mai realistă asupra subiectului.

Al patrulea pas. Folosiți reformularea empatică pentru a lua cunoștință de realitatea schemei, în vreme ce realizați prin cuvinte o descriere mai fidelă a situației. Reformularea empatică vă permite să manifestați înțelegere pentru felul în care schema vede lumea, chiar dacă între timp corectați acea percepție deformată. Dați dovadă de răbdare, așa cum ați face cu un copil care înțelege greșit lucrurile.

Una dintre pacientele mele, profesoară de dans pentru copii, trecea prin momente dificile ori de cîte ori un copil nu voia să vină la orele ei. Era extrem de critică cu ea însăși, considerînd că decizia copilului este o evaluare a lipsei ei de valoare. Într-o zi, părintele unei fetițe care se purta urît adesea a sunat să spună că fiica lor nu mai vrea să vină la curs. Acest incident a declanșat schema.

Primul pas. Pacienta mea a intrat în stare de contemplație. „Tocmai meditasem", mi-a spus ea mai tîrziu, „și am observat felul în care am răspuns la comentariile de la telefon. Am simțit cum mușchii mi se încordează, iar stomacul mi se strînge. Am simțit teama în corp, imaginîndu-mi

că și alți părinți mă vor considera inaptă și-și vor retrage copiii de la cursul meu. M-am concentrat asupra acestor reacții, pe măsură ce sentimentele se acumulau."

Al doilea pas. Ea a recunoscut gîndurile induse de schemă, indiciile schemei perfecționismului, teama de a fi criticată pentru că nu își făcea slujba la perfecție.

Al treilea pas. A contracarat aceste gînduri. După ce a făcut o pauză contemplativă, a supus testului presupunerile aflate dincolo de gîndurile ei, întrebîndu-se mai întîi pe sine dacă exista ceva în stilul propriu de predare care avea mare nevoie de îmbunătățiri. Reflecția ei a pus-o în legătură cu laudele pe care le primise de la alți părinți. Apoi și-a spus: „Să revin la informația originală: acest lucru nu *mă* privește; este vorba de un copil cu probleme. Nu se adaptează într-un grup. Nu se înțelege cu ceilalți copii. Mama știe deja că fetița ei nu se comportă adecvat. Nu din cauza mea nu vrea să vină la curs fetița aceasta."

Al patrulea pas. A folosit reformularea empatică. Ea și-a reamintit: „Știu că sînt vulnerabilă la critici și știu că această sensibilitate se datorează faptului că părinții mei erau foarte severi cu mine atunci cînd eram mică. Dar nu mai trebuie să mă simt ca atunci. Aceste gînduri nu-mi fac decît rău."

13

Relațiile

În filmul de desene animate „Regele leu", puiul de leu Simba va ajunge într-o zi regele junglei. El învață de la nobilul său tată despre conexiunile existente în viață. În acest cerc grandios, toate ființele sînt legate între ele în mod simbiotic, susținîndu-se una pe alta ca pradă și prădător: leii se hrănesc cu gazele, dar atunci cînd leii mor, ei hrănesc iarba pe care o mănîncă gazelele. ● Însă tatăl lui Simba este ucis de un unchi malefic, care uzurpă tronul. Fiind izgonit, Simba se simte abandonat și singur. Este prea tînăr ca să supraviețuiască de unul singur în junglă, este confuz și speriat de tot ceea ce vede. Fiind copleșit de sentimentul apăsător de abandon, el se simte neajutorat, disperat la gîndul că va fi întotdeauna singur. ● Dar din fericire este luat sub protecție de doi prieteni mai în vîrstă, un porc mistreț și un rozător, cu care se împrietenește. Ei îl învață regulile junglei, jucînd pentru el rolul unor părinți. Simba nu se mai simte singur — are un fel de familie nouă. Se simte apărat și iubit. De la ei înțelege și mai bine legăturile din marele cerc al vieții, înțelegere pe care o ia cu el mai tîrziu în regatul său atunci cînd recucerește tronul și devine rege. ● Această poveste poate fi interpretată în mai multe feluri, dar pentru mine, ea vorbește despre transformarea fricii în curaj și a suferinței în compasiune — o metaforă despre transformarea emoțiilor și a pasiunilor profunde. La nivelul schemei, povestea oferă un exemplu despre felul în care, mai tîrziu în viață, relațiile pot repara traumatismele afective provocate de o schemă precum abandonul. ● Atît de multe dintre schemele proprii plutesc la suprafață în cazanul cu cele mai apropiate relații ale noastre, fie că e vorba de re-

lația romantică cu un partener, fie de aceea cu un părinte sau cu un copil, cu prietenii, cu orice persoană cu care avem o legătură emoțională puternică. Din acest motiv, atunci cînd e vorba de scheme, relațiile noastre sînt cu două tăișuri. Pe de o parte, schemele pot face ca orice relație să devină un cîmp de bătălie emoțional, însă pe de altă parte relațiile oferă o oportunitate pentru a opera acele intervenții interioare care să ne ajute să ne eliberăm de constrîngerea schemelor.

Ruperea lanțului obiceiurilor are ca beneficiu suplimentar felul în care această dislocare se propagă în relațiile noastre. Orice relație este un sistem, o rețea de interacțiuni cauzale, iar felul în care acționează o persoană atrage după sine reacția celeilalte. Teoreticienii sistemului și terapeuții de cuplu ne spun că un sistem poate fi schimbat atunci cînd se schimbă felul în care acționează o parte a lui, acest fapt conducînd la modificarea reacțiilor celeilalte părți. Așadar, schimbîndu-ne pe noi, avem ocazia să ne salvăm relațiile de la distrugere.

Atracțiile generate de schemă

Unul dintre marile paradoxuri ale schemelor noastre de inadaptare constă în puterea lor de a ne apropia de acei parteneri care le vor declanșa. Această predispoziție este extrem de puternică în cazul unor tipare precum privațiunea, abandonul, neîncrederea și imposibilitatea de a fi iubit. Într-adevăr, uneori simțim o puternică atracție romantică față de o persoană care apasă aceste butoane emoționale. Adesea, cel mai atrăgător iubit poartă o amprentă emoțională similară cu aceea a părintelui care se află la rădăcina schemei.

Tiparele sînt ușor de recunoscut. Oamenii care au schema privațiunii se pot simți atrași de parteneri rezervați, aroganți, detașați sau reci. În cazul celor care au dezvoltat schema abandonului, atracția se manifestă adesea față de parteneri care nu sînt disponibili sau nu sînt de încredere. Abandonul poate lua mai multe forme, de pildă, faptul că partenerul se află la o distanță oarecare, călătoriile constante pe care le face, munca de noapte sau implicarea într-o altă relație.

Cei care au schema subjugării pot gravita către o relație pasivă cu parteneri care își impun propriile dorințe, opinii și moduri de a face lucrurile. În cazul schemei neîncrederii, oamenii sînt foarte adesea atrași de un partener care nu prezintă încredere, care încearcă să manipuleze sau care este agresiv din punct de vedere emoțional, fizic sau sexual.

Iar în cazul imposibilității de a fi iubit, o relație cu o persoană distantă sau indisponibilă face imposibilă intimitatea, care ar putea duce la descoperirea propriului defect imaginar. O relație cu un partener critic sau rezervat poate de asemena să aibă o notă familiară, aproape confortabilă.

De ce se manifestă aceste atracții stranii? Schemele stimulează ceva asemănător procesului numit de Freud repetiție compulsivă, caz în care oamenii simt atracția irezistibilă de a recrea în relațiile adulte acele tipare care au modelat schema în copilărie. Există mai multe motive pentru acest paradox. De exemplu, unul dintre motive este acela că aceste relații au ceva familiar, ceva de-acasă, în ciuda suferinței pe care o implică; de data aceasta sperăm să putem schimba lucrurile. Un alt motiv este acela că aceste relații repetă lucruri cu care persoana care are schema a învățat să rămînă în contact în copilărie, astfel încît ele par motivante.

În cele din urmă, există speranța că de data aceasta lucrurile vor fi diferite și că relația va avea un efect reparator. În această nouă relație, persoana privată va primi îngrijirea și atenția de care are atîta nevoie; de data aceasta, femeia agresată va găsi un bărbat de încredere. Cel puțin aceasta este speranța principală.

Într-adevăr, terapeuții matrimoniali au subliniat că tocmai acest proces se desfășoară într-o relație sănătoasă. Într-o anumită măsură, fiecare partener acționează în așa fel încît să repare schemele celuilalt. Odată ce aceste nevoi fundamentale sînt satisfăcute, pasiunea trezită de atracția inițială a schemei se poate șterge, în vreme ce legătura de iubire și înțelegere se întărește. Așadar, potențialul unei relații depinde de măsura în care ambii parteneri contribuie la vindecarea rănilor emoționale din trecut ale celuilalt.

Nu e de mirare, deci, că schemele par extrem de active în relațiile noastre cele mai apropiate, prin raportare la tot ceea ce înseamnă viața noastră. Din moment ce atît de mulți dintre noi venim în relații cu propriile scheme — de fapt, se pare că într-o oarecare măsură sîntem atrași către un anumit par-

tener pentru că ne declanșează o schemă sau două —, astfel de relații reprezintă un teren extrem de fertil pentru recunoașterea și modificarea reacțiilor provocate de scheme.

Atunci cînd lucrurile pot — dar și cînd nu pot — fi rezolvate

Atunci cînd schemele sînt activate, e ca și cum ar ieși din ascunzătoare pentru a se dezvălui în toate detaliile. Dacă partenerii sînt motivați și dispuși să participe, aceste momente pot fi considerate o oportunitate de a avea acces la funcționarea internă a unei scheme — acces care ar putea să nu fie posibil atunci cînd ele sînt ascunse în siguranță și neactivate.

Din această perspectivă, activarea unei scheme într-o relație apropiată poate fi privită într-o lumină favorabilă. Dar totul depinde de felul în care folosim acești stimuli ai schemelor: ca să investigăm schema pentru a o putea contracara sau ca să îi dăm mai multă forță, îndepărtîndu-ne de ea și reacționînd așa cum ne dictează convingerile ei deformate. Prima abordare deschide o ușă către libertate, pe cînd a doua nu face decît să încurajeze și să mențină tiparele distructive, blocîndu-le.

Într-o relație, anumite tipare au tendința să perpetueze schemele. De exemplu, atunci cînd ambii parteneri au aceeași schemă și nici unul dintre ei nu s-a ocupat de ea, este foarte dificil pentru ei să înțeleagă măcar că se află sub dominația schemei. Ambii parteneri cad pradă aceluiași mod deformat de a gîndi.

Să spunem că ambii parteneri sînt predispuși la tiparul privațiunii emoționale. Dacă unul dintre ei interpretează greșit ceea ce face celălalt, ca pe o ignorare și o neglijare a propriilor nevoi, se poate retrage în suferință sau furie, iar această reacție declanșează schema privațiunii și la partener, care la rîndul său suferă sau se înfurie. Unul se poate întrista, în timp ce celălalt poate deveni pretențios. Ei au un punct slab comun — lentilele schemei — și astfel nici unul nu are șansa să observe că mai există și alte moduri de a reacționa sau de a interpreta ceea ce se întîmplă.

Un alt obstacol în calea eliberării unei relații din bătălia schemelor apare atunci cînd nici unul dintre parteneri nu vrea să depună eforturi pentru a conștientiza ce se întîmplă

sau pentru a se schimba. Schemele care presupun o complementaritate crescută — în special atunci cînd un partener se simte îndreptățit, iar celălalt se simte subjugat — pot da naștere unei complaceri în situație bine sudate, un fel de inerție care îi împiedică pe ambii parteneri să zguduie barca.

Un caz special apare atunci cînd există suspiciuni foarte profunde, întreținute de schema neîncrederii, la cei care au fost agresați în copilărie. Un individ care are această schemă nu va avea sentimentul de siguranță și încredere. Cînd unul dintre parteneri nu se simte în siguranță, celălalt poate avea dificultăți în a crea un cadru emoțional sigur, care să facă posibilă vindecarea schemei. În astfel de cazuri, adesea este nevoie de ajutor din exterior — fie din partea unui terapeut specializat în tratarea celor care au suferit agresiuni, fie a unui grup de sprijin. Nu mai este nevoie să spunem că, dacă are loc un abuz, intervenția specializată este esențială pentru a-i pune capăt, înainte ca terapia schemei să poată începe.

Tangoul schemei

Cearta dintr-un cuplu urmează un fel de tango al schemei, iar apariția unui atac al schemei la unul dintre parteneri poate provoca un atac și la celălalt. Multe dintre momentele de tensiune emoțională dintr-o relație apar deoarece schemele unuia dintre parteneri declanșează reacții ale schemei la celălalt partener. Momentele de criză oferă posibilitatea ca anxietatea să deschidă o ușă către vindecare. Totul depinde de ceea ce fac partenerii în acel moment.

Desigur, schemele nu vor disparea în întregime. Posibilitatea de a retrăi sentimentele sau gîndurile apărute atunci cînd schema este declanșată încă există. Dar pe măsură ce timpul trece și lucrați cu aceste scheme, intensitatea reacțiilor va scădea. Cel mai important este că puteți rupe acest lanț, găsind noi modalități de a acționa atunci cînd schema este activată.

De exemplu, pacienta mea Janet avea nevoie de mai multă atenție din partea soțului ei. Simțindu-se ignorată, ea a început să emită pretenții, lucru care l-a făcut pe soțul ei să dea înapoi. Așa că ea s-a simțit frustrată; s-a gîndit că retragerea lui denotă faptul că nu-i pasă. Treptat, Janet a reușit să investigheze acest tipar, care se repeta frecvent în relația lor. Din

discuțiile pe care le-au purtat, ea a înțeles că soțul reacționa astfel din cauza propriei lui scheme. Încă de mic, fusese ținut din scurt de niște părinți dominatori și detesta să fie din nou dominat. Atunci cînd ea îi solicita atenție, el nu reacționa la nevoile ei, ci la ceea ce el considera pretenții de dominare.

Janet interpretase retragerile lui ca pe o dovadă de dezinteres. Înțelegînd dinamica celor petrecute, nu a mai luat reacția lui ca pe o provocare personală. Apoi și-a îndreptat atenția către propriile scheme. Privațiunea — teama că nu va primi niciodată destulă iubire sau atenție — era una dintre ele. Atunci cînd aceste temeri au început să o copleșească și să o împingă să se simtă dependentă și să emită pretenții, ea și-a reamintit: „Înțeleg că sînt deosebit de vulnerabilă la gîndul că oamenilor nu le pasă de sentimentele mele. Am tendința să reacționez exagerat și să iau lucrurile în nume personal."

Amintindu-și acest lucru, ea a fost în stare să renunțe la reacțiile ei tipice și să ia în considerare o alternativă care îi permitea să comunice cu soțul ei. I-a spus că uneori se simțea neglijată și drept urmare începea să emită pretenții, doar că înțelegea că acest lucru îl determina pe el să bată în retragere. „Înțeleg faptul că dai înapoi atunci cînd ai impresia că cineva vrea să te domine", i-a spus ea. „Intenția mea nu este aceea de a avea pretenții sau de a fi dominatoare — sînt doar orbită de nevoia mea de moment. Mă poți ajuta să găsesc o cale de a spune ceea ce simt fără să te irit sau fără să te fac să o iei la fugă?"

Atunci cînd a auzit acest lucru, soțul a înțeles ce se întîmpla între ei. A început să fie mai empatic și și-a amintit cît de mult îi plăcea intimitatea dintre ei. A fost de acord să lucreze împreună pentru a-și sesiza propriile reacții — cu alte cuvinte, Janet și soțul ei au făcut un pact privind contemplația. Partenerii care manifestă deschidere pot lucra împreună pentru a identifica și dezasambla schemele care pot întuneca orice relație.

Contemplația interpersonală

Contemplația poate fi interpersonală: putem îndrepta conștientizare contemplativă asupra reacțiilor schemei altcuiva. Dacă într-o relație cu cineva contemplația poate deveni

un element firesc, atunci fiecare dintre parteneri își dublează potențialul de atenție pe care o poate îndrepta asupra schemelor sale.

Una dintre pacientele mele a făcut acest lucru. Ea mi-a spus că a vorbit cu soțul ei despre o prietenă apropiată, cu care avea sentimentul că nu are o legătură prea solidă. Pe cînd vorbea, a spus: „Deși mă simt foarte apropiată de ea, îmi dau seama că prietenia noastră se poate sfîrși oricînd."

Soțul ei a părut uimit și s-a gîndit la ce spusese ea. „Este o prietenă veche și legătura dintre voi e strînsă. E puțin probabil ca relația voastră să se sfîrșească atît de ușor", i-a spus el, contestîndu-i temerile.

Știind că ei doi pot comunica în termenii schemei, pacienta mea a izbucnit fără să se abțină: „Da, dar fetița abandonată din mine are nevoie să știe că se va simți bine și după ce nu ar mai avea această prietenă!"

El a recunoscut limbajul schemei și s-a conformat cadrului de referință. A dat din cap în semn de înțelegere, conspirînd în joacă cu ea: „Așa e — exact asta are nevoie să știe fetița aceea abandonată ca să nu se mai teamă."

Atunci cînd sînteți familiarizați cu realitatea schemei, puteți empatiza mai ușor cu procesele emoționale ale cuiva, chiar dacă din punct de vedere rațional nu sînteți de acord cu ele. Puteți observa cum funcționează convingerile schemei și în același timp să înțelegeți de ce are nevoie schema pentru a se schimba. Nu numai că înțelegeți astfel mai bine lucrurile, dar aveți și mai multă compasiune — și uneori puțin umor.

Atunci cînd într-o relație ambii parteneri înțeleg felul în care schemele le modelează și le deformează reacțiile, relația însăși poate deveni terenul propice pentru alchimia emoțională. Dacă regiunea cortexului reprezintă conștientizarea clară, iar nucleul amigdalian reprezintă reactivitatea schemei, într-un fel, fiecare dintre parteneri poate aduce o conștientizare „corticală" contemplativă în momentele de neglijență provenite din „nucleul amigdalian" ale celuilalt.

Într-o anumită măsură, emoțiile brute se nasc într-o regiune nonverbală a creierului. Transpunerea în cuvinte a acestor emoții cu ajutorul unei persoane în care avem încredere poate să le limpezească. E ca și cum cortexul celuilalt ar relaxa

nucleul nostru amigdalian. Dacă unul dintre parteneri este confuz în ce privește o reacție emoțională amorfă, discutarea pe marginea ei poate ajuta la clarificare. Dacă unul din parteneri își pierde controlul, celălalt îl poate ajuta să înțeleagă că este vorba de o reacție provocată de o schemă și vindecarea poate surveni mai repede.

Cel mai provocator este să optezi pentru această abordare în acele momente în care *ambii* parteneri suferă de cîte un atac al schemelor — adică în timpul unei certe. În acest caz, primul pas constă în calmarea cel puțin a unuia. Aceasta poate însemna inclusiv o separare fizică pentru un anumit timp, pînă ce lucrurile se liniștesc, înainte de a redeschide discuția. Apoi, pe măsură ce intensitatea momentului scade, unul dintre parteneri poate să înceapă să schimbe nivelurile, mergînd de la realitatea schemei — termenii argumentului — la nivelul conștiinței reflexive, prin întrebări de genul „Ce s-a întîmplat de fapt?"

Desigur, trebuie să aveți grijă să nu utilizați schimbarea nivelurilor într-o altă rundă a bătăliei și să catalogăm reacțiile partenerului drept simple manifestări ale schemei. Dacă veți spune ceva de genul „Iar reacționezi în virtutea schemei privațiunii" — mai ales dacă această afirmație este motivată de *propria* dvs. schemă — nu veți face decît să stimulați și mai mult reacțiile cauzate de schema partenerului.

Cea mai indicată cale de a aplana conflictul este să vă calmați și să empatizați cu sentimentele celui de alături, chiar dacă din punct de vedere rațional nu sînteți de acord cu ele. Apoi, după ce amîndoi v-ați relaxat, puteți folosi argumentul avansat ca material pentru investigarea reciprocă a schemelor declanșate și a motivelor lor.

Atunci cînd aveți de-a face cu cineva care se găsește în mijlocul unui atac al schemei, de regulă este bine ca mai întîi să empatizați cu schema — și cu persoana! Empatia dezarmează schema. Trebuie să luați cunoștință de modul în care schema vede lucrurile și de sentimentele asociate acelei realități. Apoi cealaltă persoană poate începe să se detașeze de schemă și să gîndească mai obiectiv.

Într-o relație, empatia poate avea efecte reparatoare. Cînd un individ este prizonierul unei scheme, el resimte consecințele realității generate de copilul aflat la originea schemei. Dar dacă are sentimentul că este auzit, îngrijit și acceptat, acest fapt are efecte reparatoare asupra schemei. Dacă de regulă partenerii empatizează în astfel de momente, acest lucru îi poate apropia foarte mult — iar efectele corectoare benefice se vor răsfrînge asupra amîndurora.

Disecarea unui conflict generat de scheme

Atunci cînd soțul și soția merg la un consilier matrimonial pentru a cere ajutor, fiecare relatează o poveste destul de diferită de a celuilalt despre felul în care decurg lucrurile. Un terapeut cu experiență nu va crede în întregime nici una dintre povești. Mare parte dintre lucrurile relatate sînt deformate, de regulă, de lentilele schemei fiecărui partener. Adevărul se găsește probabil undeva la mijloc, într-o descriere care să recunoască adevărul ambelor puncte de vedere.

Lucrurile seamănă în mare măsură cu acele experimente din fizică, în care pentru a măsura luminozitatea sînt folosite două tipuri diferite de instrumente. Primul tip de instrumente arată că lumina se propagă în unde. Al doilea tip de instrumente arată că ea se propagă sub formă de corpusculi. Adevărul este undeva la mijloc, într-o descriere care ține cont de adevărul ambelor puncte de vedere.

De-a lungul anilor, am folosit această abordare în terapie, iar eu și soțul meu am aplicat adesea acest gen de investigare pentru a interpreta conflictele pe care le-am avut — bineînțeles, după ce ne-am calmat. La începutul relației noastre, aveam destul de multe certuri, de regulă, pornind de la aceleași subiecte. Pe măsură ce timpul a trecut, am folosit contemplația reciprocă pentru a înțelege ce scheme erau activate.

Odată ce amîndoi am învățat modelele schemelor, am reușit să interpretăm conflictul. Atunci cînd am revăzut totul prin lentilele schemei, am înțeles că, oricare ar fi fost problema în discuție, cel mai adesea era derulată aceeași versiune a aceleiași scheme, iar și iar!

De exemplu, odată, eu și soțul meu ne pregăteam să organizăm împreună un seminar. Eu eram concentrată asupra notițelor mele, cînd soțul meu a intrat brusc, întrerupîndu-mă și

a spus: „Hai să facem așa!", după care a început să-mi spună cum crede el că ar trebui să realizăm seminarul.

Eu am spus cu răceală: „Nu sînt pregătită."

El n-a spus nimic și a părăsit încăperea.

În aparență, nu era vorba de o ceartă, dar în profunzime era un întreg microcosmos de scheme care se înlănțuiau, pe care le văzusem de atîtea ori manifestîndu-se, declanșate de tot felul de cauze mai mult sau mai puțin importante. Cînd am analizat lucrurile mai tîrziu, iată cum am interpretat conversația la nivelul schemei:

Expresia lui „Hai să facem așa!" m-a înfuriat — din cauza schemei subjugării pe care o am. Am avut impresia că nu mă lăsa să fac lucrurile în felul meu și ignora nevoia pe care o aveam în acel moment de a mă concentra și de a mă pregăti.

Afirmația mea „Nu sînt pregătită!" a trezit în el schema imposibilității de a fi iubit. Această schemă a interpretat replica mea glacială ca pe o respingere, care l-a făcut să se simtă neapreciat. Tăcerea și plecarea lui spuneau că s-a simțit ofensat.

Pe măsură ce a trecut timpul și schemele care ne declanșau aceste reacții au devenit din ce în ce mai evidente, frecvența certurilor a scăzut și la fel intensitatea și durata lor. Am ajuns să fim mult mai relaxați pe tărîmul schemelor, mai dispuși să observăm cum își fac apariția în mintea noastră aceste obiceiuri emoționale, în loc să ne lăsăm dominați de ele și să ajungem la dispute. Am fost capabili să reformulăm conținutul certurilor, care nu mai reprezentau doar niște episoade neplăcute ce ar fi trebuit evitate, ci o posibilitate fascinantă de a ne descoperi unul pe celălalt și de a descoperi în ce fel interacționau tiparele noastre deformate de gîndire. Așadar, am aflat că adevărul este undeva la mijloc, într-o descriere care ține cont de ambele puncte de vedere.

Jocul schemei

Cei doi cai ai mei, Yeshe și Bodhi, își petrec toată ziua împreună. Deși se adoră, ceea ce e firesc la cai, Yeshe este partenerul dominant în herghelia lor de doi cai, iar Bodhi este cel supus. Yeshe își petrece mare parte din timp punîndu-l pe Bodhi la punct, dîndu-și urechile pe spate pentru a-i indica lui

Bodhi unde vrea să meargă. Uneori, îmi amintesc de un cuplu în care un partener se simte stăpîn, iar celălalt, subjugat.

Dar în măsura în care caii au ceva în comun cu schemele, observ că Yeshe și Bodhi au o modalitate de a regla lucrurile: se luptă în joacă, ridicîndu-se pe picioarele de dinapoi, arătîndu-și dinții, mușcîndu-se. Iar pe parcursul acestor lupte, Bodhi este foarte îndrăzneț, chiar agresiv, în timp ce Yeshe nu pare să fie deranjat de faptul de a renunța pentru o vreme la poziția sa dominantă în spiritul jocului.

Acest spirit al jocului poate fi insuflat și în relațiile noastre, deși nu în miezul unui atac al schemei. Dar el acționează cel mai bine atunci cînd ați început deja să vă detașați de tiparele de a interacționa susținute de schemă. După ce ați lucrat puțin cu partenerul pe marginea schemelor și sînteți la curent cu tiparele fiecăruia, atitudinea aceasta relaxată se poate dovedi de un real ajutor ca antidot pentru îndărătnicia schemei.

Vă dau un exemplu din căsnicia mea. La începutul relației noastre, soțul meu era dominat de un perfecționism care îl obliga să stea închis în biroul lui de acasă mult mai multe ore decît era nevoie. În consecință, uneori mă simțeam neglijată. Schema abandonului mă făcea să fiu foarte afectată de ușa aceea închisă.

Pe măsură ce am analizat schemele declanșate în fiecare dintre noi în acea situație, soțul meu a avut o revelație. A văzut că de fapt nici el nu voia să petreacă toate acele ore muncind. Viața lui profesională era în dezechilibru cu restul zilei, așa că nu prea apuca să se bucure de plăcerile vieții.

După ani de zile în care și-a studiat modul de a lucra, într-o zi, pe cînd reflecta asupra rădăcinilor timpurii ale acestui tipar care îl determina să petreacă o parte atît de mare din viață muncind din greu, mi-a relatat o întîmplare. Își amintea că, pe cînd avea în jur de 4 ani, se juca „de-a familia" cu fetița care locuia vizavi. Ea trebuia să stea acasă și să se ocupe de treburi casnice precum gătitul, iar el trebuia să meargă la muncă (era în anii '50).

Dar pentru că avea doar 4 ani, nu prea știa ce să facă la muncă. Așa că se ducea într-unul din colțurile camerei în care se jucau, se ghemuia și spunea „muncă, muncă, muncă".

După ani de zile în care ne analizasem reciproc tiparele schemelor, am ajuns la un punct în care spiritul jocului se manifesta spontan în conversațiile noastre. Acel spirit, desigur, trebuie să se manifeste cu tact și la momentul potrivit, așa încît nici unul dintre parteneri să nu minimalizeze sentimentele celuilalt.

Dar acum, cînd se întîmplă ca soțul meu să lucreze pînă tîrziu în loc să se bucure de alte lucruri, îmi strecor capul în biroul lui, îl văd cît de serios se apleacă asupra muncii lui și spun în glumă „muncă, muncă, muncă".

Funcționează întotdeauna.

Dragostea aspră: analiza schemelor cu prietenii

Un model standard de compasiune este iubirea benevolă, altruistă și plină de grijă. Dar compasiunea se poate manifesta în mai multe feluri; uneori, iubirea aspră este de preferat celei convenționale. Unele tradiții spirituale, precum budismul tibetan și hinduismul reprezintă compasiunea în forme diferite, care simbolizează tăierea atașamentelor statornice și a ignoranței. Atunci cînd mintea este întunecată de autoamăgire, ea vede totul deformat, iar antidotul este acțiunea în forță, care ne smulge din somnul ignoranței.

Mulți ani la rînd, suferința cauzată de tiparele repetitive din relațiile ei i-au provocat confuzie Elizei. Avea o lungă serie de relații nereușite cu bărbații, și fiecare eșec îi activa schemele abandonului și privațiunii. Teama ei că bărbatul o va părăsi o făcea să fie atît de dependentă și suspicioasă, încît, cel mai adesea, chiar tendința ei de a se agăța de bărbați îi îndepărta pe aceștia. Ori de cîte ori se întîmpla acest lucru, începea să se plîngă obsesiv de toate dezamăgirile ei și de bărbații care o părăsiseră. Își relata plîngerile oricui o asculta. De fapt, de-a lungul anilor, conversațiile ei cu prietenii și cu familia ajunseseră să se învîrtă în jurul acestui subiect.

Cei care o iubeau au suportat ani de zile această înclinație a ei pentru că le păsa de ea și în plus era evident că avea nevoie să li se confeseze. Dar după mai mulți ani, doi dintre cei mai apropiați prieteni ai ei au discutat împreună despre situația Elizei, și apoi i-au spus că nu mai erau dispuși să îi mai asculte plîngerile interminabile. Nu era bine pentru ea să se

consume cu această obsesie, i-au spus ei. Acest lucru n-a făcut decît să-i reconfirme presupunerea că era o victimă neajutorată, alimentată de obiceiuri emoționale profunde.

Ei au sfătuit-o să-și examineze nemulțumirile și sentimentele asociate acestora și să își înfrunte tendința de a ceda în fața lor. Eliza a făcut un pact cu acești doi prieteni: ori de cîte ori stăteau de vorbă, ei o atenționau atunci cînd ea ceda în fața vechii tendințe de a se plînge și de a-și exprima nemulțumirea. Eliza făcea deja parte dintr-un grup de terapie și era receptivă la această nouă înțelegere — deși a mărturisit că încă se simțea abandonată și neluată în seamă atunci cînd prietenii îi refuzau nevoia de a protesta.

Refuzînd să mai accepte obiceiul Elizei, prietenii ei o determina să-și înfrunte tiparele ascunse ale privațiunii emoționale și ale abandonului. Atunci cînd suportăm obiceiurile motivate de schemă ale cuiva, e ca și cum am conspira pentru a menține acea schemă. Îi putem ajuta pe alții să își neutralizeze schemele făcînd și noi la fel. Dar abordarea caracteristică iubirii aspre presupune precauție și empatie. Este important să rămînem neutri dincolo de ceea ce gîndim pentru a putea fi cinstiți cu celălalt și să spunem ce credem într-un limbaj nedictatorial, condițional, folosind cuvintele „posibil", „poate", „probabil". Dacă celălalt are sentimentul că ne implicăm personal sau că vrem să îl dominăm, pornind de la presupunerea că știm ce este mai bine pentru el, poate deveni defensiv, se poate simți judecat sau jignit, sau poate să se împotrivească.

Dar dacă abordăm persoana care și-a dezvoltat anumite scheme cu cele mai bune intenții — fără să presupunem că știm care este răspunsul — probabil că va fi mai receptivă. Iar în cel mai bun caz ne putem găsi un aliat în spiritul războinic din ea — iar ea ne poate arăta recunoștință pentru faptul că am fost corecți.

Empatia față de partener

La fel ca în cazul dvs., puteți face un profil al schemelor partenerului. Puteți ține sub observație ocaziile în care partenerul a avut izbucniri sau alte reacții emoționale exagerate sau defensive. Puteți încerca să aflați ce stimuli declanșează

atacurile schemei la partener, să sesizați ce gîndește sau simte de regulă partenerul pe durata atacului și puteți observa ce obiceiuri tipice manifestă pe parcurs.

Dacă vă veți familiariza mai bine cu aceste lucruri, vă va fi mai ușor să empatizați cu schemele partenerului. O astfel de empatie nu înseamnă să stîrniți schema căzînd de acord cu perspectiva ei asupra lucrurilor, ci să înfruntați acele presupuneri despre oameni și lume. Acest lucru vă va permite de asemenea să fiți mai sensibil față de punctele vulnerabile pe care schema i le provoacă partenerului, astfel încît să îi declanșați mai rar acea schemă.

Compasiunea transformă empatia în acțiune. Odată ce ajungeți să cunoașteți gîndurile și sentimentele ce caracterizează schema altei persoane, puteți folosi această înțelegere empatică pentru a vă călăuzi în relațiile cu el. Acest lucru este valabil, bineînțeles, nu numai pentru cupluri, ci în orice relație în care aveți acces la o astfel de înțelegere. Înțelegerea tiparelor schemei unei alte persoane vă ajută să evitați să acționați în moduri care ar stimula acea schemă.

De exemplu, dacă știți că un individ are standarde dure, faptul de a-i lăuda realizările atunci cînd e cazul îi oferă ceva de care nu prea are parte — sau de care nu are parte suficient de des — și astfel îl puteți face să se bucure. Acest fapt îi contrazice vocea interioară autocritică, care îl îndeamnă continuu să se străduiască mai mult. Dar puteți fi de asemenea o voce care să îl îndemne să pună mai mult echilibru în viață și să compenseze perfecționismul care îl determină să depună eforturi prea mari. În plus, îi puteți da de înțeles că îl acceptați și îl apreciați așa cum este, nu numai pentru ceea ce realizează.

Dacă o persoană are schema privațiunii, faptul de a-i arăta că vă pasă de nevoile ei, că faceți un efort pentru a ține cont de sentimentele ei, poate de asemenea avea un efect de ameliorare. La fel, dacă este vorba de subjugare, aveți grijă să nu îi spuneți ce să facă și evitați un limbaj care să îi dea sentimentul că vreți să o dominați. Dați dovadă de precauție cînd îi cereți ceva și astfel va avea sentimentul că are de ales. De exemplu, în loc să spuneți „Hai să mergem diseară să vedem

filmul cel nou", puteți spune „E un film nou în oraș. Ai vrea să-l vedem?"

Acestea par gesturi mărunte, dar din punctul de vedere al impactului pe care îl au asupra schemelor celuilalt, ele reprezintă momente reparatorii. Astfel, îi dați celuilalt ocazia să vadă lumea și oamenii altfel decît îi dictează așteptările schemei. Fiecare astfel de moment îi oferă încă o experiență care îi întărește convingerea alternativă, care neutralizează perspectiva oferită prin lentilele deformante ale schemei.

Compasiunea față de schemă

Există mai multe avantaje de care vă puteți bucura dacă vă familiarizați cu schemele partenerului la fel de mult ca și cu ale dvs. De exemplu, dacă înțelegeți că atacurile de furie ale partenerului simbolizează faptul că a fost declanșată din nou o anumită schemă, acest fapt vă ajută să nu luați în nume personal reacția — nu dvs. sînteți de vină, ci schema. Astfel preveniți declanșarea propriilor scheme ca reacție la ieșirile partenerului.

Un principiu budist susține că înțelegerea duce la empatie. Compasiunea este expresia naturală a înțelegerii clare. La nivelul lucrului cu schemele, aceasta înseamnă că actul de a contempla schemele partenerului atrage după sine empatia față de partener. Dacă înțelegeți că ceea ce se întîmplă se datorează schemelor partenerului, de exemplu, acest fapt vă ajută să-i percepeți vulnerabilitatea, să-l considerați un copil trist și nu un nemernic. Detașați-vă de felul în care apar lucrurile și încercați să înțelegeți cum le vede schema. Astfel, nu veți mai lua răspunsul lui în nume personal și veți avea nu numai înțelegere, ci și compasiune.

Să spunem că el începe să fie morocănos, distant și retras. Dacă aveți schema privațiunii, retragerea aceasta v-ar putea face să credeți că nu este interesat de dvs. Dar dacă puteți folosi în acel moment contemplația pentru a înțelege ce se întîmplă, în loc să cădeți sub vraja propriei scheme, puteți să vă păstrați discernămîntul pentru a empatiza cu partenerul.

În astfel de momente, empatia vă poate ajuta să recunoașteți un tipar familiar și să găsiți un răspuns mai sănătos. Vă puteți da seama, de exemplu, că atunci cînd partenerul se re-

trage într-o atitudine distantă, această atitudine este determinată de schema privațiunii și că de fapt are nevoie să îi arătați că vă pasă de el. Dacă dați dovadă de afecțiune, există foarte multe șanse să iasă din cochilia lui.

Această abordare — încercarea de a înțelege ce se află de fapt în spatele acțiunilor cuiva — poate fi utilă în orice relație în care atacurile schemei celuilalt au reprezentat o problemă — cu rudele, copiii în creștere, prietenii sau cu oricine altcineva. Dar, așa cum spun de mult consilierii matrimoniali, aceasta dă rezultate extrem de bune în cadrul cuplului.

De exemplu, unul dintre punctele-cheie ale unui cuplu are legătură cu tensiunea dintre nevoia de intimitate și dorința de autonomie. Așa cum am văzut, multe dintre problemele centrale ale anumitor scheme — în special privațiunea, abandonul și imposibilitatea de a fi iubit — se învîrt în jurul problemei conectării. Atunci cînd cei doi parteneri se mișcă pe propriile orbite, îndepărtîndu-se pentru a cîștiga autonomie și apropiindu-se pentru a se reuni, ei se încurajează reciproc să-și satisfacă propriile nevoi și să-și îmbogățească relația — sau pot lăsa ca acest ciclu natural să îi îndepărteze unul de celălalt.

A înțelege faptul că partenerul poate să aibă nevoie să se îndepărteze pentru o vreme este foarte important, mai ales dacă una dintre schemele referitoare la relații este activă la dvs. Este bine să rețineți o observație făcută de terapeutul matrimonial Carl Whitaker: „Cu cît puteți sta mai separați, cu atît sînteți mai mult împreună." Este la fel de important ca a învăța, în cazul unei persoane care are schema imposibilității de a fi iubit, că partenerul său se poate înfuria pe acea persoană și cu toate aceastea să o iubească; sau pentru cineva cu schema abandonului, este important să învețe că separarea temporară nu echivalează cu o pierdere.

Faptul că ambii parteneri înțeleg că fiecare are o schemă activată în relația lor înseamnă o deschidere pentru maturizarea amîndurora. „Odată ce vă percepeți partenerul ca pe o persoană care suferă", spune terapeutul matrimonial Harville Hendrix, „începeți procesul unei relații conștiente." Acest proces presupune însă să faceți împreună din relația dvs. un loc sigur, în care să explorați schemele pe care le aveți, și nu

să vă folosiți de acea explorare pentru a strînge muniție pentru următoarea bătălie.

Un instrument extrem de util în contemplația interpersonală pe care o presupune acest proces este ceea ce Hendrix numește oglindire. În procesul de oglindire, vă asigurați că auziți și înțelegeți punctul de vedere al partenerului înainte de a-i oferi propriul punct de vedere. Oglindirea poate lua forma ascultării și repetării: „Cred că ceea ce vrei să spui este că..." Cu alte cuvinte, îi repetați partenerului cu propriile dvs. cuvinte ceea ce ați înțeles. Dați glas empatiei și îi oferiți partenerului o șansă de a verifica faptul că ați empatizat în mod fidel.

Dacă, de exemplu, partenerul dvs. are schema abandonului și se răstește atunci cînd veniți tîrziu de la lucru, oglindirea ar putea suna așa: „Atunci cînd n-am sunat și te-ai supărat, ai crezut că aș putea fi rănit sau mort, așa că ți-a fost frică." Această frază vorbește atît despre fapte — că nu v-ați sunat partenerul și că acesta s-a supărat — cît și despre sentimentele și gîndurile asociate. Această empatie validează realitatea simbolică a schemei și vă ajută să rezolvați mai ușor situația.

Ruperea lanțului în relații

Era ziua de Crăciun și Whitney, una dintre pacientele mele, spăla vasele în vreme ce soțul și copiii se jucau cu cadourile. Whitney pregătise micul dejun, strînsese masa, pregătise prînzul și acum strîngea din nou masa. În seara de Ajun, terminase treaba foarte tîrziu, pentru că avusese totul de pregătit, iar acum era aproape epuizată, ceea ce îngreuna și mai mult lucrurile.

În timp ce spăla la chiuvetă, a simțit o undă de resentiment. Mintea ei începuse să se agațe de gîndul că și *ea* ar fi vrut să se relaxeze. „De ce nu mă ajută soțul meu? Am sentimentul că profită de mine..." Gîndurile au început să se adune.

Apoi a făcut o pauză și s-a întrebat: „Ai o problemă, nu-i așa?"

O altă voce din interior i-a răspuns: „Da."

Așa că a început dialogul interior, investigîndu-și reacțiile. Reflectînd asupra gîndurilor și sentimentelor ostile, a vă-

zut cum amplifica singură problema, reacționînd față de ostilitatea ei cu și mai multă iritare, și apoi reacționînd cu și mai multă intensitate și ostilitate la gîndurile care continuau să apară.

Apoi și-a dat seama că toate acestea erau motivate de sentimentul de privațiune — un sentiment foarte familiar, la care știa că este predispusă. A înțeles, de asemenea, că soțul ei nu știa de fapt cum se simte ea și că dacă i-ar fi dat pur și simplu de înțeles și i-ar fi cerut ajutorul, el ar fi intervenit imediat.

Înțelegînd acest lucru, a văzut că resentimentul ei se dizolvă și o părăsește. Ceea ce crescuse în ea era de fapt oboseala, care în cele din urmă o copleșise. S-a oprit și a făcut ceea ce avea nevoie cel mai mult să facă în acel moment: i-a spus soțului ei că este epuizată, apoi s-a prăbușit pe canapea și a tras un pui de somn.

Cînd s-a trezit, Whitney a văzut că bucătăria fusese curățată și că în casă se făcuse ordine după deranjul din dimineața de Crăciun. Soțul ei își dăduse seama cum stau lucrurile (probabil că e unul la un milion!).

Pentru Whitney, acest incident a reprezentat o schimbare în maniera de abordare a tiparelor create în relațiile ei de schema privațiunii: simțindu-se copleșită, defavorizată și avînd sentimentul că lumea profită de ea, se înfuria și devenea ostilă sau morocănoasă, iar soțul ei răspundea cu furie sau se simțea jignit la rîndul lui.

După ce a analizat reacțiile schemei ei, a fost capabilă treptat să le conștientizeze și să-și schimbe reacția tipică: i-a comunicat soțului ei ce nevoi avea. De regulă, el reacționa favorabil atunci cînd ea putea să îi spună exact ce vrea, fără să se răstească la el.

Dar Whitney a dus lucrul cu schema la un alt nivel. Pe măsură ce a observat că devine ostilă și a depistat reacțiile și gîndurile care alimentau acea ostilitate, a putut empatiza cu sine, și-a putut contrazice presupunerile și a văzut cum ostilitatea se dizolva. Între timp, și soțul ei devenise mai sensibil la genul de situații care îi puteau declanșa aceste reacții și era capabil mai adesea să își asume spontan responsabilitatea, fără ca ea să îi spună ceva.

Sigur că în cadrul unei relații apar în mod inevitabil și probleme reale — care nu sînt provocate de schemă. Dar pe măsură ce ne schimbăm reacțiile uzuale, obiceiurile noastre de a interacționa se pot dizolva și pot fi înlocuite cu obiceiuri noi, pozitive. Astfel, putem administra chestiunile inevitabile cu mai puțină furie și mai mult calm.

Uneori, puteți face acest lucru în mod direct cu partenerul. Alteori, poate fi suficient să explorați doar dvs. înșivă reacțiile emoționale pe care le aveți. Sau puteți folosi o combinație de analiză internă și lucru cu partenerul, mai întîi analizînd totul în mintea dvs. și apoi cu celălalt. Între timp, reacțiile se atenuează astfel încît să puteți gîndi mai limpede și să puteți reacționa diferit.

Sigur că nu toți partenerii sînt dispuși să coopereze și puțini sînt motivați și conștienți de dinamica relației. Dacă partenerul dvs. este atît de rigid încît nu își dă seama sau nu este interesat de acest proces, tiparele frustrării vor continua să se manifeste. Dacă partenerul nu va lucra cu dvs., puteți totuși să inițiați explorarea interioară și să schimbați în acest fel tiparele reacțiilor; chiar și numai acest fapt va îmbunătăți lucrurile.

Cu excepția cazului în care reacția este distructivă, de regulă îi încurajez pe oameni să lucreze singuri cu schemele. Există șanse ca, lucrînd pe cont propriu cu schemele, relația să aibă de cîștigat sau — dacă lucrurile nu se ameliorează nici după aceste eforturi — acest demers să vă fie de ajutor într-o relație viitoare.

Relațiile reparatorii

Pe cînd era încă în școală, Mary a fost molestată în repetate rînduri de o rudă. Cînd, în cele din urmă, i-a spus mamei ei despre abuz, acesteia nu i-a păsat. Una dintre consecințe a fost aceea că, așa cum era de așteptat, Mary privea relațiile ei cu bărbații prin prisma schemei neîncrederii. Mai tîrziu însă, după ce a crescut, a început să se simtă atrasă de bărbați abuzivi.

Această moștenire nocivă a nedreptății suferite în copilărie a fost remarcată de mult timp de către cei care se ocupă de supraviețuitorii abuzurilor. Căutînd parteneri violenți, de exemplu, o femeie care a fost victima violenței își poate între-

ține speranța de a avea o experiență reparatorie: „Măcar de data asta", sună dorința, „se va sfîrși bine." Oameni de acest fel, după cum spune cîntecul, caută dragostea exact unde nu trebuie. Sigur că atunci cînd într-o relație există violență — sau amenințarea ei — remediul presupune uneori părăsirea.

Speranța sinceră că „de data asta va fi altfel" se află în spatele ciclului repetitiv al tuturor relațiilor motivate de scheme. La un anumit nivel, oamenii înțeleg că relațiile lor adulte le pot oferi o experiență emoțională corectoare, care să aducă cu ea antidotul tocmai pentru schema care i-a împins de la bun început în acea relație.

Pe scurt, uneori îi *putem* ajuta pe oamenii pe care îi iubim cel mai mult să își vindece traumele afective — *dacă* facem din relația cu ei o relație reparatorie. La fel, și ei ne pot vindeca traumele noastre.

Pentru ca o relație să devină reparatorie nu trebuie să găsiți pe cineva care să întruchipeze antidotul perfect. Dar dacă partenerul dvs. este dispus să coopereze, puteți începe să transformați relația într-o arenă pentru contemplația amîndurora, și puteți conștientiza schemele active în dvs. și în partener.

Pe măsură ce deveniți conștienți de necesitățile schemelor care vă motivează relația dvs., puteți recunoaște indiciile potrivit cărora o schemă familiară a fost din nou activată și puteți folosi acele indicii pentru a crea un antidot. De exemplu, dacă partenerul dvs. se simte nesigur și nedemn de a fi iubit, puteți fi extrem de afectuoasă; dacă partenera dvs. are sentimentul că nevoile ei nu sînt luate în seamă, puteți fi extrem de atent cu ea. Aceste gesturi mărunte de înțelegere și compasiune pot întări fundamentul de încredere și apropiere dintr-o relație.

DACĂ DORIȚI SĂ PRACTICAȚI CONTEMPLAȚIA CU PARTENERUL DVS.

Încercați să scoateți la lumină schemele îngropate sub certurile pe care le aveți.

Majoritatea certurilor sînt, în parte, simboluri ale unor probleme mai vaste. Nu doar faptul că partenerul întîrzie sau nu participă la treburile casei stimulează furia specifică schemei. Este vorba de sentimentul ascuns că nevoile noastre nu sînt luate în seamă sau că ne simțim subjugați. Sau poate că e vorba de o altă schemă, care conferă intensitate emoțională reacției noastre.

Dacă puteți surprinde în contemplație împreună cu partenerul și puteți descoperi ce schemă este pusă în joc, puteți folosi cearta ca pe o oportunitate pentru a identifica și dezarma schema. Dacă faceți acest lucru în mod regulat, schemele își vor pierde treptat puterea.

Data viitoare cînd veți avea o ceartă cu partenerul dvs., așteptați pînă cînd se așterne puțin calmul, pînă cînd flacăra bătăliei s-a domolit puțin și puteți vedea limpede ce s-a întîmplat. Puteți grăbi procesul de calmare plimbîndu-vă puțin de unul singur și făcînd cîteva exerciții elementare de relaxare, meditînd asupra respirației.

Odată ce vă simțiți mai calm, puteți aplica împreună cu partenerul metoda reflecției înțelepte, în care alternați exercițiul contemplației cu revenirea la gîndurile și sentimentele avute în timpul disputei. Dar de data aceasta, aplicați reflecția înțeleaptă la acele gînduri și sentimente: în loc să vă lăsați copleșit de ele, în așa fel încît să vă scufundați în realitatea creată de acestea, urmăriți-le în contemplație. Dacă sînteți totuși prea supărat, faceți o pauză de cîteva minute pentru a crea un spațiu mai calm și mai limpede în mintea dvs., urmărindu-vă respirația și folosind exercițiile de relaxare. Apoi, cînd vă simțiți mai liniștit, îndreptați-vă atenția către sentimentele și gîndurile trezite de acea dispută. Analizați situația la cele trei niveluri:

1. Care vă sînt sentimentele? Observați în care parte a corpului senzațiile provocate de emoții sînt cele mai intense. Aveți stomacul încordat? Vă tremură mîinile și picioarele? V-au amorțit gîtul și umerii? A avut loc o reacție în lanț a emoțiilor — de exemplu, suferința a generat furie? Există un amestec de sentimente — nu doar furie, ci poate și tristețe? Vă amintesc aceste sentimente de alte ocazii în care ați fost la fel de supărat? Sînt ele un indiciu care să arate ce tipar emoțional se manifestă în această dispută?

2. Ce gîndiți? Nu luați în considerare doar gîndurile cele mai evidente — vocea furiei —, ci și gîndurile mai subtile care vă alimentează furia. Vă spuneți, de exemplu: „El/Ea nu ține niciodată cont de sentimentele mele"? De ce tocmai acest eveniment a dat naștere acestor gînduri?
3. Care sînt acțiunile dvs.? Ce anume vă îndeamnă să faceți gîndurile și sentimentele dumneavoastră — sau ce anume ați făcut?

În sfîrșit, după ce ați pus totul cap la cap, aveți indicii care să vă semnaleze schemele ascunse care au declanșat cearta? Dacă da, puteți trece la următorii pași:

1. Revedeți cearta împreună cu partenerul, de data aceasta urmărind schemele puse în joc. Explicați în ce fel acțiunile partenerului v-au declanșat schema. Dacă puteți, furnizați-i partenerului cîteva informații despre originile acelei scheme în viața dvs. și despre motivele pentru care v-ați obișnuit să reacționați într-un anume fel la anumiți stimuli. Cu alte cuvinte, ajutați-l pe partener să înțeleagă, din perspectiva schemei, de ce reacția dvs. a fost atît de intensă. Dar faceți acest lucru empatizînd atît cu partenerul, cît și cu schema.
2. Revedeți specificul problemei, lăsînd la o parte reacția asociată schemei și ordonați lucrurile într-un mod mai clar. Puteți afla de asemenea cum să evitați declanșarea schemei partenerului în viitor, de ce anume are nevoie partenerul în astfel de momente — de exemplu, să se simtă iubit — și ce să faceți atunci cînd propriile scheme sînt pe cale să fie activate.
3. Dacă aveți nevoi contradictorii, încercați să negociați astfel încît să depuneți eforturi pentru a fi mai sensibil la nevoile celuilalt și mai conștient de acestea, iar el de ale dvs.; încercați treptat să vă schimbați modul de a reacționa.
4. Atunci cînd sînt declanșate aceleași tipare din nou, fiți răbdător. Aceste tipare au nevoie de timp pentru a se schimba și probabil că veți avea ocazii repetate în care să încercați noi moduri de a vă raporta la celălalt și de a vă comporta E nevoie de timp pentru a reînvăța aceste lucruri

14

Cercul vieții

Restaurantul era ocupat pînă la refuz, iar cei de la masa alăturată vorbeau atît de tare, încît n-aveam cum să nu aud drama care se desfășura între cei doi părinți și băiatul lor, care părea să fi venit acasă într-o vizită de la facultate. ● Fiul lor le spunea cît de mult începuse să îl intereseze actoria și cît se bucura că descoperise ceva care să îl atragă atît. ● Tatăl său l-a întrerupt: „Dar cum rămîne cu studiile tale? Tocmai am auzit că băiatul familiei Williams se află pe lista decanului de la Yale. Tu de ce nu te descurci atît de bine?" ● „Voi învăța", a spus fiul, „e vorba doar de faptul că acum sînt foarte interesat de această nouă preocupare. Vreau să o explorez mai îndeaproape." ● „Asta-i tot ce vrei să faci cu viața ta — să ți-o irosești?", a spus tatăl, în tonul căruia se simțea prea bine disprețul. ● Vocea fiului a coborît cu o octavă. „Nu mi-o irosesc și chiar am cîțiva prieteni minunați, cărora de asemenea le place teatrul. Ne-am simțit extraordinar montînd cîteva piese împreună." ● „Prietenii tăi n-au nici un viitor", a răspuns tatăl, cu un dezgust evident. ● În acel moment, mama a luat cuvîntul pentru prima oară: „Fred..." Tatăl depășise limita, dar mama n-a spus decît atît, după care a intrat din nou în rolul ei pasiv. ● Era însă prea tîrziu. Băiatul s-a ridicat brusc de la masă, și-a aruncat șervetul peste farfuria din care nu mîncase nici pe jumătate și a plecat. ● L-am auzit pe tată spunîndu-i mamei, perplex: „Ce l-a apucat?" ● Tocmai ne plătisem nota, așa că m-am ridicat să plec cu inima grea. Pe cînd urcam scările ca să ieșim din restaurant, am trecut pe lîngă fiul lor, care stătea acolo, cu capul în mîini, părînd foarte trist și frustrat, bătînd nervos ritmul cu piciorul. ● Aș fi vrut să-i spun

ceva care să-i fie de ajutor cînd am trecut pe lîngă el: „Probabil că ei consideră că astfel își arată grija față de tine. Nu își dau seama că te îndepărtează. Ai putea să le spui că știi că vor să te ajute, dar criticile lor sînt prea aspre și ar fi bine să găsească un alt mod de a-și arăta grija."

Dar eram oare îndreptățită să intervin? Pe cînd treceam pe lîngă el, am ezitat, dar n-am spus nimic. Timpul a trecut. Pînă în ziua de astăzi mă întreb ce s-o fi întîmplat cu tînărul acela.

Dacă ceea ce am auzit fără să vreau era reprezentativ pentru relația băiatului cu părinții lui, am fost martoră la formarea schemei eșecului în el.

Lanțul generațiilor

În timpul unei întîlniri cu mai mulți psihoterapeuți, Dalai Lama a fost uluit să afle despre problemele pe care le au tinerii din Occident: respectul scăzut față de sine și ostilitatea față de părinți. Aceste lucruri erau noi pentru el; nu-și putea imagina că e posibil ca oamenii să nu se iubească pe sine și să nu-și iubească părinții. Un alt lucru nou pentru el era faptul că, cel puțin pe parcursul anumitor etape ale terapiei, poate fi util ca pacientul să fie încurajat să-și elibereze furia, acest lucru făcînd parte din procesul de vindecare, care se încheie cu sentimentul de compasiune.

A prins ideea. Mai tîrziu, l-am auzit ținînd un discurs, în care a spus că, din perspectivă budistă, furia este nocivă. Dar el a admis totuși că uneori faptul de a conștientiza sentimentele de furie și de a le elibera poate avea un efect terapeutic — de exemplu, atunci cînd cineva are un respect de sine limitat din cauza unui abuz suferit. Atunci cînd cineva este în cursul unei terapii, de exemplu, „poate că puțină furie pentru un timp limitat este utilă".

Totuși, în general, acesta este un punct asupra căruia budismul și modelul psihoterapeutic occidental diferă. Deși recunoaștem că este permis un anumit tip de furie în terapie, nu este suficient să resimțim ostilitate față de traumele din copilărie și să ne blamăm părinții. Acest lucru poate fi util pînă la un punct, atunci cînd explorăm circumstanțele care au contribuit la modelarea obiceiurilor noastre emoționale. Dar putem de asemenea empatiza cu părinții, cu frații sau cu oricine altcineva care a fost implicat în acele circumstanțe, pentru a înțelege dacă și ei, la rîndul lor, acționau astfel din cauza propriilor tipare, și tot așa pentru generații întregi.

Înțelegerea acestui lucru poate, în cele din urmă — la momentul potrivit —, să trezească compasiunea față de părinți sau față de cei implicați, odată cu vindecarea adusă de eliberarea furiei. Din perspectiva acestui lanț al generațiilor, poți avea surpriza că e foarte greu să plasezi vina într-un anumit loc.

Înțelegînd însă care a fost rolul părinților în formarea noastră în copilărie, putem avea o altă perspectivă asupra propriilor reacții — ele sînt obiceiuri învățate în trecut și nu reprezintă ceea ce sîntem de fapt în prezent. O schemă reprezintă o rămășiță depășită a lucrurilor învățate de timpuriu. Cu alte cuvinte, reamintiți-vă că „Reacționez astfel pentru că asta am învățat să fac atunci, nu pentru că acum se întîmplă același lucru."

Ruperea lanțului cu părinții

O femeie se plîngea la un seminar de relația cu fiica sa, care crescuse: „Fiica mea mă critică, spunîndu-mi că o ignor, că nu o ascult", spunea ea. „Mă simt atît de jignită, încît încep să plîng. Acum sînt îngrozită gîndindu-mă la momentele pe care urmează să le petrecem împreună."

Am stat de vorbă despre ceea ce se întîmplă, încercînd să vedem ce scheme puteau fi activate. Femeia a spus că lacrimile ei se datorează probabil unui tipar ascuns al imposibilității de a fi iubită, iar respingerea manifestată de fiica ei îi declanșează atacul acestei scheme. Apoi ne-am întors către nemulțumirile fiicei. Atunci cînd am sugerat că afirmațiile fiicei ei sînt simptomatice pentru schema privațiunii emoționale, femeia a dat din cap, consimțind. Iar apoi, după o tăcere apăsătoare, a izbucnit uluită: „Dumnezeule — fiica mea a dobîndit o schemă!"

A fost o revelație pentru ea. Nu se gîndise niciodată că obiceiul său de a fi detașată și de a vorbi fără a acorda prea multă atenție sentimentelor și nevoilor fiicei ei putea duce la formarea unor tipare emoționale care erupeau acum, cu ocazia diverselor conflicte. Era șocată!

Reacția acestei femei atestă un adevăr important: părinții, și orice altă persoană al cărei comportament duce la formarea

schemelor noastre, nu au în general nici o intenție de a ne face rău. Cel mai adesea ei acționează orbește, în virtutea unor tipare pe care la rîndul lor le-au deprins de timpuriu.

Schemele pot fi moștenite într-o familie de la o generație la alta, părinții fiind cei care, fără să știe, le transmit noii generații, ca o pe genă socială. Un părinte poate să fie atît de preocupat de propria persoană, încît acest lucru să ducă la formarea schemei privațiunii afective la copil; privațiunea afectivă a copilului devenit părinte poate duce la formarea unui stil părintesc exagerat de grijuliu și generos, care la rîndul lui contribuie la formarea schemei îndreptățirii la următoarea generație. Forma specifică pe care o capătă o schemă depinde în parte de modalitatea de abordare — evitare sau supracompensare — pentru care se optează.

Odată ce realizezi că propriii părinți au fost și ei la rîndul lor victimele unor scheme, s-ar putea să nu-i mai consideri vinovați. Nu spun asta ca o scuză pentru acele cazuri în care părinții au săvîrșit în mod conștient și intenționat acte dăunătoare. Dar așa cum spunea și Dalai Lama, problema este reprezentată de emoțiile chinuitoare ale unei persoane, și nu de persoana însăși.

Într-un sens, eliberarea de sub constrîngerea schemelor în care sînt implicați părinții noștri reprezintă în mare parte ceea ce psihologii numesc individualizare — faptul de a deveni o persoană autonomă și matură. În măsura în care, ca adulți, sîntem prizonieri împreună cu părinții noștri la nivelul schemelor, fiind dominați de dictatele acestor scheme pe care le-am dobîndit cu ocazia primelor noastre relații, nu am ajuns încă să fim pe deplin autonomi, mai ales la nivel afectiv. Dintr-o perspectivă psiho-dinamică, sîntem captivi într-un stadiu de dezvoltare și avem nevoie de o vindecare emoțională care să acopere ruptura.

Pentru unii pacienți, reducerea frecvenței contactelor cu persoanele-cheie din viața lor — de regulă un părinte — a fost utilă în perioada în care lucrau pe plan intern pentru a se detașa de tiparele schemelor vii încă în interacțiunile cu aceștia. Îndepărtarea de persoana responsabilă de formarea schemei vă poate asigura timp pentru vindecare, astfel încît

atunci cînd vă întoarceți mai tîrziu în acea relație puteți fi dvs. înșivă, eliberat de tiparele respective.

Relațiile încărcate de scheme au o inerție internă care se opune schimbării. Cînd una din persoanele implicate într-o relație începe să se comporte diferit, schimbarea poate atrage după sine o contrareacție celeilalte persoane. Nu este obligatoriu ca celălalt să fie cel care nu vrea să se schimbe, ci pot fi schemele sale. Unii spun că oamenii nu se pot schimba. Poate că e adevărat, dar *puteți* schimba tiparele.

Într-un anume sens, schemele au o viață proprie; efortul de a le neutraliza presupune stoarcerea forței vitale din ele. Așa cum am văzut în cazul schimbării propriilor tipare ale schemei, și în cazul relațiilor este nevoie de o perioadă de adaptare pentru a ne familiariza cu noi moduri de a interacționa, care nu mai sînt limitate de vechile tipare controlate de scheme.

Pe măsură ce ne modificăm reacțiile datorate schemei, începem să ne concentrăm în mod firesc către schimbarea tiparelor nefuncționale din relațiile noastre apropiate. Aici, desigur, întîmpinăm rezistență: adeseori oamenilor nu le place acest lucru, mai ales în cazul în care intimitatea unei relații este în parte de natură nevrotică, pentru că cele două persoane implicate în relație își alimentează reciproc nevoile impuse de scheme. În astfel de cazuri, schemele sînt de fapt o piatră de temelie a relației, o cale de a menține legătura.

În astfel de relații, atunci cînd ne schimbăm, avem ocazia să descoperim că relația își pierde din intensitate. În măsura în care propriile noastre scheme stăteau la baza legăturii afective, relația poate părea amenințată. Dar probabil că în realitate intensitatea pe care noi am considerat-o apropiere nu mai pare atît de confortabilă pentru că acum vedem mai limpede fundamentele schemei.

Atunci cînd terapia poate repara lucrurile

În psihoterapie, relația pacientului cu terapeutul poate să reproducă în parte relația cu părinții. Psihoterapeutul servește drept înlocuitor pentru „părintele bun" sau cel puțin pentru părintele „destul de bun", creînd o arenă pentru detașarea de vechile reacții ale schemei.

Din lunga mea experiență știu că terapeutul, sau uneori maestrul spiritual, poate fi o sursă de tărie, claritate, apropiere afectivă și îndrumare, mai ales atunci cînd noi înșine nu putem vedea foarte limpede lucrurile. Este foarte important ca oamenii să aibă încredere în această legătură, mai ales prin raportare la neputința de a avea încredere în primele lor relații. Alături de terapeut, trebuie să existe siguranța și încrederea în acea relație care oferă îngrijire și atenție. Această relație poate repara singură, într-o anumită măsură, traumele afective ale copilăriei.

Cînd aceste elemente există, terapeutul poate deveni o sursă de afecțiune și corecție, care permite reînvățarea reparatorie a lucrurilor pe care trebuie să le căutăm într-o relație. Atunci cînd un terapeut sau un profesor demn de respect admite că felul în care ne privim pe noi înșine are un înțeles real, care poate fi luat în serios, acest fapt are efecte la fel de tămăduitoare. La fel, faptul de a ne vedea într-o lumină diferită de lumina negativă în care ne vedeam noi înșine are efecte reparatorii.

Clarificarea schemelor cu părinții

Atunci cînd femeia care venise la seminarul meu a înțeles că propriul ei obicei de a nu se implica prea mult contribuise la formarea schemei privațiunii emoționale la fiica ei, ea a reușit să înțeleagă de ce fiica ei era atît de des furioasă pe ea. Atunci cînd am explorat mai în profunzime stilul lor de a interacționa, ea a descoperit un anumit lucru: „Fiica mea crede că eu nu o ascult sau că nu o înțeleg. Nu-i de mirare că se înfurie așa."

Am întrebat-o dacă ea considera că acuzația aceea este îndreptățită. „Da", a spus ea, „acum văd mai clar lucrurile. Și ca să complic și mai mult problema noastră de comunicare, de multe ori devin foarte defensivă atunci cînd ea își exprimă furia. Reacțiile mele mă împiedică să înțeleg dinamica proceselor dintre noi. Acum, că știu ce se întîmplă, voi face mai multe eforturi."

Am întrebat-o dacă mai putea face și altceva pentru a schimba modelul lor de interacțiunile. Ea s-a gîndit un timp, apoi a spus: „Ar fi mai simplu dacă nu s-ar înfuria atît de tare. Ostilitatea ei mă paralizează."

I-am sugerat să o întrebe pe fiica ei dacă ar putea să-i comunice dorințele pe care le are fără să o critice cu atîta furie. În cazul în care mama avea să persevereze în eforturile ei, acest simplu act putea fi în parte reparator, dacă într-adevăr fata simțea că mama ei o privează de atenția și grija de care avea nevoie. De foarte multe ori, atunci cînd oamenii își analizează schemele, ei presupun că părinții lor i-au traumatizat în mod intenționat sau că încă o mai fac.

Deși acest lucru este adesea adevărat în cazurile de abuz și neglijență extremă, majoritatea părinților nu sînt nici măcar conștienți de faptul că acțiunile lor au contribuit la modelarea unei scheme la copilul lor. Atunci cînd devin conștienți de acest lucru, în cazul în care se întîmplă asta, de regulă nu știu ce să facă. Cu excepția unor cazuri grave, acest lucru nu înseamnă că nu le pasă suficient de mult ca să încerce să facă ceva, deși sînt și oameni care pur și simplu nu sînt dispuși să facă vreun efort sau sînt prea defensivi ori egoiști pentru a se deranja.

Dacă părinții noștri sînt încă în viață și dacă tiparele schemei domină încă multe dintre raporturile noastre, poate fi de un real ajutor să încercăm să schimbăm aceste scheme împreună cu părinții. Măsura în care putem reuși acest lucru diferă de la caz la caz, în primul rînd fiind nevoie de un părinte deschis și dispus să coopereze. Nu există soluții simple atunci cînd e vorba de relațiile cu părinții noștri. Fiecare situație este unică, cu posibilitățile și limitele sale.

Dar și dacă nu este posibil să lucrăm cu părinții noștri sau este mult prea devreme să încercăm să facem asta, putem totuși să ne vindecăm. Aceasta nu este o etapă necesară în schimbarea schemelor noastre. Efortul esențial se desfășoară plan intern și constă în munca depusă pentru a rupe lanțul obiceiurilor emoționale.

Ca și în cazul cuplurilor, e suficient ca doar unul dintre partenerii relației să se schimbe pentru ca interacțiunile lor să se schimbe inevitabil. Toate relațiile noastre, inclusiv cele cu părinții, sînt sisteme în care acțiunile unei părți afectează și acțiunile celeilalte părți.

Un impermeabil afectiv

Există și genul de relații cu părinții în care tiparele schemei provoacă explozii permanente. Una dintre pacientele mele, Miriam, avea o mamă care fusese abuzivă din punct de vedere emoțional și care continua să comită astfel de abuzuri și în relațiile lor actuale. Era extrem de critică cu Miriam, iar acum, cînd venea în vizită, nu era critică doar cu Miriam, ci și cu soțul ei și cu copiii. Vizitele erau toxice în plan emoțional.

Atunci cînd Miriam a menționat cu timiditate posibilitatea de a discuta despre tiparele ei emoționale cu mama sa, răspunsul acesteia a fost foarte sec: „Am suficiente probleme. N-am nevoie să mă mai deranjez și cu ale tale."

„Remarca ei a fost ca un cuțit răsucit în rană", mi-a spus Miriam.

Pentru ea, primul pas către eliberarea de schemele dobîndite era să ridice un zid, o graniță de netrecut între ea și mama ei. „Ai nevoie de un impermeabil afectiv", i-am spus, „o barieră sigură, care să te protejeze."

Așa că Miriam și-a redus întîlnirile cu mama ei pentru cîteva luni, refuzînd să o primească în vizită, vorbind cu ea numai la telefon, doar de cîteva ori pe lună și încheind hotărîtă conversația ori de cîte ori mama ei devenea critică. Miriam a lucrat și în interiorul ei cu schemele, pe terenul sigur aflat în spatele acestor granițe.

Doar atunci cînd a cîștigat o oarecare libertate în raport cu reacțiile datorate schemelor ei și cînd granițele erau intacte, Miriam s-a simțit din nou în siguranță pentru a relua relația obișnuită cu mama ei. Pe măsură ce oamenii se dezvață de modul de a interacționa cu părinții, deprins odată cu schemele și se vindecă, astfel de bariere se pot dizolva singure, atunci cînd nu mai sînt necesare.

Dar în cazul părinților care continuă să perpetueze tiparele schemei în relațiile cu copiii, este bine să se păstreze o anumită atitudine care menține acele granițe. Pentru a face acest lucru, este esențial să fiți conștient de această barieră și să rețineți că nu mai sînteți dispus să fiți tratat ca pînă atunci.

Dialogul interior cu vocea părintelui

Pacientul meu Jesse poate vorbi minute îndelungate, povestind ceva în stilul lui captivant, pînă cînd, din senin, dispoziția și tonul lui se schimbă și se lansează pentru cîteva minute într-o critică furioasă la adresa cuiva. Apoi, la fel de brusc, se întoarce la tonul lui normal, agreabil.

Un gînd îmi trece prin minte: de fapt, își înfruntă mama!

Aceasta îi impusese o disciplină foarte strictă, formulînd judecăți extrem de critice, iar la acea vreme Jesse știa destul de bine cît de mult contribuise ea la formarea schemei perfecționismului pe care o avea el. Dar încă nu era conștient de ceea ce părea a fi o transă de moment, în care mama sa vorbea prin gura lui.

Treptat Jesse a fost capabil să facă legătura între aceste momente în care era „posedat" de vocea mamei sale și propria-i voce interioară autocritică, care îi susținea perfecționismul.

Jesse folosea un ton care avea de regulă ecouri doar în modul de a gîndi al mamei sale. Într-un sens, părintele care populează realitatea schemei nu este cel pe care îl știm acum, în calitate de adulți, ci cel pe care ni-l amintim din copilărie. Acest lucru era adevărat în cazul lui Jesse.

Lucrul acesta oferă o oportunitate în terapie: dacă nu putem vorbi cu părintele actual despre traumele și sentimentele provocate de o schemă la a cărei formare au contribuit mama sau tatăl, putem totuși să ne implicăm într-un dialog cu părintele interior. Așa cum am găsit o voce prin care putem dialoga cu copilul din noi care crede în realitatea schemei, putem găsi o reprezentare a părintelui, înțepenită în mintea noastră.

Să vedem cum a făcut Miriam acest lucru. Într-o zi, m-a sunat disperată. De două ore era bîntuită de o voce interioară care o judeca, o critica și o umilea.

I-am sugerat să folosească intensitatea aflată în spatele disperării sale provocate de gîndurile critice și de durerea pe care o resimțea, canalizînd-o în încercarea de a se elibera de durere și suferință. Fusese la mai multe centre de meditație contemplativă, așa că i-am sugerat să reflecteze în meditație asupra naturii suferinței și asupra căii către eliberarea de su-

ferință — un concept budist clasic —, îndreptîndu-și atenția către suferința provocată de schemă. „Știi că e posibil să te eliberezi de suferința aceasta. Caută acea eliberare. Dorește-ți să o dobîndești așa cum ai făcut cînd ai practicat bunăvoința plină de iubire", i-am sugerat.

„Dar cînd fac asta, aud o voce care-mi răspunde: «Nu vreau să fii liberă. Vreau să fii nefericită»."

Am fost uimită de pe tonul care-l avea vocea ei atunci cînd a spus cuvintele acestea. „Atunci cînd te-am auzit spunînd acele cuvinte — «Vreau să fii nefericită» — vocea ta suna exact așa cum sună atunci cînd repeți spusele mamei tale. Are încă multă influență asupra ta, iar tu cedezi încă sub povara acestei influențe. Accepți să fii prizoniera acestei nefericiri."

„Ea face ca nefericirea ei să persiste în mine", a spus Miriam, „de parcă ar fi plantat-o acolo și o stropește. Iar eu am lăsat-o să facă asta. Am acceptat standardele ei perfecționiste, critica ei, umilințele ei. Trebuie să fiu foarte precaută ca să nu văd lumea prin lentilele schemelor ei, prin care toată lumea e criticabilă, negativă și rea."

Pe măsură ce am stat de vorbă, Miriam a luat decizia de a găsi în ea un anumit ton al vocii pe care să îl folosească pentru a se adresa cu fermitate acelei mame critice interiorizate — poate o voce pe care o folosise în confruntările reale cu mama ei. Avea să experimenteze cu diferite voci, pînă cînd o găsea pe cea potrivită, o voce care să o facă să se simtă mai puternică decît vocea interioară a mamei ei.

A practicat dialogul interior într-o atitudine contemplativă, urmărind vocea care părea mai firească, cea care nu judeca deloc și care nu o făcea să se simtă vinovată dacă se înfuria la nevoie. Apoi și-a propus să aibă o atitudine de acceptare și să nu se lase păcălită de capcanele mamei ei, care urmărea să o facă să se simtă vinovată.

Luînd această hotărîre, Miriam a demarat un proces interior în care îi răspundea vocii mamei ei. Îi spunea cu convingere: „Nu mă poți trata astfel. Nu poți continua această agresiune emoțională." Atunci cînd simțea nevoia, izbucnea și își exprima sentimentele față de mama ei. A descoperit că astfel se simte puternică și o putea înfrunta pe mama ei.

Cu timpul, acest dialog interior a devenit aproape automat. Ori de cîte ori Miriam auzea vocea mamei ei încercînd să o jignească, răspundea imediat, înfruntînd-o mental.

Uneori folosea compasiunea furioasă, dîndu-i o singură replică bună în orice situație, formulată în cuvintele care aveau cel mai bun efect în cazul ei: „Ieși dracului afară!"

În cele din urmă, răspunsul a devenit pozitiv și automat. „Cînd mă întorceam acasă de la serviciu", mi-a spus ea într-o zi, „vechea voce a spus: «Te-ai descurcat foarte prost.» Dar apoi o altă voce a apărut din senin și a spus: «Te-ai descurcat de minune!»."

Aceste voci puternice care intră în contact cu furia provocat de agresivitatea emoțională pot ajuta o persoană să devină mai puternică decît vocea schemei — iar în cazul lui Miriam, mai puternică decît agresivitatea emoțională manifestată de mama ei.

Aceste dialoguri interioare pot lua mai multe forme. Am întrebat o pacientă, al cărei tată foarte critic contribuise la formarea schemei perfecționismului pe care ea o avea, dacă încă avea nevoie de aprecierea acestuia, fie pe plan intern ori extern. „În viața reală", a spus ea, „îl văd foarte rar și acum îi remarc limitele. Dar pe plan intern, cred că încă am nevoie de aprecierea lui." I-am sugerat ca pas următor să discute cu vocea aceea interioară.

Există multe mesaje pe care le putem transmite și multe scenarii tămăduitoare pe care le putem construi pentru vocile interioare ale părinților. Acest gen de luptă sau confruntare cu schema este doar un exemplu. La un moment dat, mulți oameni aflați în timpul terapiei schemei scriu scrisori părinților lor (deși acestea rareori sînt expediate), în care își varsă sentimentele față de felul în care au fost tratați, spunînd ceea ce ar fi vrut să le spună părinților în viața reală, dar nu au putut.

Iertarea: toate la momentul potrivit

Am avut foarte mulți pacienți care într-o anumită etapă a lucrului cu schemele au ajuns să fie capabili să discute cu acel părinte care jucase rolul principal în modelarea tiparului. Deși această etapă nu este necesară și nici nu este întotdeau-

na posibilă, ea poate fi utilă pentru a trece de la învinovățire la iertare.

O mamă a unei paciente, care fusese întotdeauna exagerat de critică cu fiica ei, a făcut o confesiune foarte directă: „Îi tratez pe oameni în felul acesta pentru că eu însămi sînt foarte nefericită."

La fel, o altă pacientă avea o mamă care își tratase adesea fiica într-o manieră infantilă, egoistă și agresivă. Pentru pacienta mea, era clar că atitudinea mamei sale se datora unei forme de îndreptățire care se naște din privațiune. Cînd, în cele din urmă, pacienta mea s-a confruntat cu mama ei, aceasta a recunoscut: „De regulă, comentariile mele agresive trec pe lîngă oameni. Ei mă ignoră; am impresia că nici nu mă aud. Am sentimentul că trebuie să-i șochez pe oameni cu o remarcă critică pentru a le cîștiga atenția."

Odată ce au reușit să stea de vorbă, iar fiica i-a spus mamei cît de supărător fusese pentru ea acest tratament, mama și-a cerut scuze: „Înțeleg de ce ai simțit asta — ești foarte sensibilă, mult mai sensibilă decît majoritatea celor din familia noastră. Sînt obișnuită ca oamenii să mă ignore, nu mi-am dat seama că în felul acesta îți rănesc sentimentele."

Atunci cînd înțelegeți că un astfel de comportament este la rîndul lui motivat de scheme, aveți mai multă înțelegere și chiar compasiune pentru celălalt. Pe de altă parte, schemele nu sînt raționale ori logice. În realitatea emoțională a schemei, acei oameni din viața noastră ale căror acțiuni ne fac să dezvoltăm o schemă sînt „vinovați" — cel puțin așa apar lucrurile din perspectiva schemei.

Așa cum am spus mai devreme, trebuie să empatizăm cu aceste sentimente asociate schemei înainte să ne grăbim să ne schimbăm reacțile emoționale. Acest lucru înseamnă că, deși iertarea poate apărea în timp, cel mai bine este ca ea să se producă după ce am aflat și am exprimat (chiar dacă numai pentru noi înșine) adevărul și sentimentele față de realitatea schemei.

Iertarea apare în mod firesc la un moment dat, fiind precedată de trepte ale dispoziției de a face acest lucru. Acest proces începe cu luarea la cunoștință a schemei și cu empatizarea cu sentimentele și perspectiva pe care ea le întruchipează. Mai

tîrziu, pe măsură ce ne detașăm puțin de perspectiva schemei, ne putem îndrepta furia către schema însăși. Cu timpul, încărcătura emoțională a schemei va începe să se descarce.

Trebuie să cunoaștem sentimentele presupuse de schemă, dar să nu ne blocăm în ele. Budismul și psihoterapia sînt în dezacord asupra unor aspecte ce privec iertarea. Din punct de vedere budist, compasiunea și iertarea pot fi oferite imediat. Din perspectivă psihoterapeutică, iertarea vine numai după ce am aflat care este înțelesul simbolic al emoțiilor noastre. O altă idee este aceea că unele scheme, în special cele generate de neglijența severă sau de abuzuri, sînt foarte greu de iertat.

Doriți, probabil, să investigați propriul orar interior pentru a ști cum stați. Din moment ce fiecare persoană și fiecare relație sînt unice, nu există un singur răspuns corect atunci cînd este vorba de iertare.

Empatia față de schema părintelui

Atunci cînd depunem eforturi pentru a dobîndi mai multă libertate în raport cu tiparele noastre emoționale, nu mai avem tendința incontrolabilă de a reacționa exagerat și putem răspunde în mod diferit.

Lauren se înfuria foarte tare ori de cîte ori mama ei nu îi dădea atenție. Dar după ce a depus eforturi intense lucrînd cu schema privațiunii, pe care parțial a pus-o în legătură cu egoismul narcisist al mamei sale, reacția ei a început să se estompeze.

După ce s-a întors de la un centru de meditație, Lauren și-a sunat mama. „Am început să-i vorbesc despre locul acela", spunea Lauren. „Apoi, cum era de așteptat, m-a întrerupt după cîteva cuvinte și a început să vorbească doar despre sine."

Dar Lauren a sesizat o schimbare; în loc să mai resimtă tristețea ascunsă în spatele privațiunii și apoi gîndurile mînioase îndreptate către mama ei, care o copleșeau de regulă în astfel de momente, „Am privit întreaga situație cu un fel de fascinație nouă. Faptul că tocmai mă înapoiasem de la un centru de meditație mi-a fost de folos. Mi-am spus: «Acum e clar de unde mi se trage sentimentul de privațiune.»

Remarcîndu-mi tăcerea, mama mi-a pus cîteva întrebări despre mine, apoi a reorientat repede conversația către ea cu prima ocazie. Mi-am spus: «Nu trebuie să fac asta. Nu trebuie să mă întristez sau să mă enervez. Nu trebuie să o las să facă asta, dar nici nu am chef să intru într-o discuție profundă cu ea acum.»"

Așa că Lauren a rezolvat situația în alt fel. „I-am spus mamei mele: «O să închid telefonul», și i-am spus și de ce — nu cu mînie, ci foarte direct. Am făcut doar o descriere a modului în care mă simțeam, ce anume mă deranja la ceea ce făcea și de ce simțeam nevoia să mă opresc. Apoi am închis. Fără ceartă de data asta."

Cînd Lauren a reflectat asupra convorbirii purtate la telefon, gîndurile ei nu au mai fost, de data asta, copleșite de furie față de mama ei. Acum, fiindu-i clar faptul că nu era obligată să continue să accepte egoismul mamei ei, a putut reflecta asupra motivelor pentru care mama ei se comporta astfel. Apoi și-a amintit că auzise relatări despre copilăria mamei ei, care fusese o orfană adoptată de un cuplu de alcoolici, indiferenți la nevoile emoționale și practice ale fiicei lor. Ea și-a dat seama că propria ei mamă suferea probabil din cauza unei scheme a privațiunii adînc întipărite. „Nu e de mirare că e atît de egocentrică", și-a spus Lauren.

Atunci cînd începem să vedem lucrurile așa cum sînt și nu așa cum le vede schema, îi putem vedea pe părinții noștri și pe ceilalți pur și simplu ca pe niște oameni, cu propriile defecte și probleme. Vedem că, în majoritatea cazurilor, au acționat inconștient și nu au încercat în mod intenționat să ne facă rău. (O excepție importantă aici este situația de abuz sau de neglijență, și chiar și atunci se poate empatiza cu agresorul, care la rîndul lui a fost victima unui abuz.)

Apoi, după ce ajungem să ne cunoaștem mai bine sentimentele față de acei oameni și față de comportamentul lor, putem încerca să empatizăm cu *ei* — adică să înțelegem evenimentele din viața lor care i-au determinat să acționeze astfel. În timp, acea înțelegere ne poate ajuta să avem mai multă compasiune pentru cercul vieții schemelor, văzînd cum aceste tipare sînt transmise din generație în generație.

Exprimarea iertării

Iertarea poate lua forme foarte simple. În loc să spuneți „Te iert", vă puteți arăta iertarea schimbîndu-vă modul în care vă purtați cu acea persoană. Înțelegerea, de asemenea, poate fi o formă de iertare.

Oamenii găsesc moduri creative de a transmite acest mesaj. Lily și mama ei au avut o relație furtunoasă, iar Lily s-a simțit extrem de privată. Dar după ce a lucrat cu schema privațiunii, vechea furie față de mama ei a pălit și ea a început să-și aprecieze mai mult mama.

A folosit un mixer pe care mama ei i-l dăduse cu 15 ani înainte. Într-o zi, i-a dat prin cap următorul lucru: „Mă întreb dacă i-am mulțumit vreodată mamei mele pentru acest mixer." Așa că a sunat-o. „Probabil pare ciudat", i-a spus ea mamei ei, „dar ți-am mulțumit vreodată pentru mixerul acela pe care mi l-ai dat cu mult timp în urmă?"

Mama ei era de părere că Lily îi mulțumise.

Dar Lily i-a spus: „Ei bine, aș vrea să-ți mulțumesc pentru tot ce mi-ai dăruit de-a lungul anilor. Și mai vreau să știi că te iubesc."

A fost un moment de afecțiune între ele, lucru rar în relația lor.

Atunci cînd Lily mi-a povestit despre toate acestea, am întrebat-o dacă avea sentimentul că vindecarea vechilor răni schimbase ceva din punctul ei de vedere în acea relație, dacă ceva i se părea diferit. Ea a spus că da: „Nu mai există luptă. Simt această nevoie spontană de a ierta."

Așa cum am subliniat mai devreme, o practică predată la multe centre de meditație este o meditație scurtă asupra bunăvoinței iubitoare și acceptării. Această meditație se face, de regulă, la sfîrșitul unei ședințe, pentru a le dori altora bunăstarea pe care o simți. Pentru una dintre pacientele mele, acest exercițiu a avut efecte deosebit de puternice. „Provin dintr-o familie extrem de dezorganizată, în care toată lumea reacționa nepotrivit", mi-a spus ea. „Toți îi criticau, blamau sau acuzau mereu pe ceilalți. Acest comportament era acceptat și moștenit în familia mea. Credeam că așa sînt relațiile între oameni; cel puțin așa fuseseră pentru mine.

Odată ce am început terapia, am văzut că acest lucru îmi alimenta sensibilitatea la scheme, în special privațiunea și abandonul. Reacționez exagerat, înfuriindu-mă foarte tare atunci cînd sînt declanșate aceste scheme. Aveam impresia că ceea ce contează este să exprim ceea ce simt, așa că sfîrșeam prin a țipa la oameni sau prin a mă supăra. Aceste reacții m-au costat mult în relațiile mele cu bărbații, pentru că astfel îi îndepărtam.

Nu vreau să fiu genul de persoană care țipă și strigă și își pierde cumpătul. Vreau să fiu în stare să fac o pauză, să număr pînă la zece, să fiu blîndă cu mine însămi și să proiectez și în exterior această blîndețe. Am încercat să fiu așa de-a lungul anilor, folosind o mulțime de metode diferite, dar nimic nu a fost de ajutor. Ajunsesem să cred că trebuie să iau niște medicamente ca să-mi controlez reacțiile.

Abia după ce am fost la un centru de meditație am descoperit în mine însămi această abilitate. De acolo este nevoie să vină. Practica bunăvoinței plină de iubire m-a ajutat enorm. În primul rînd, m-a făcut să mă gîndesc la alții și am început să-i privesc cu toleranță. În plus, am înțeles ce important este să dorești binele altora. Ceea ce m-a ajutat în cele din urmă să-mi temperez reacțiile a fost faptul de a-i urmări pe ceilalți într-o atitudine de acceptare, găsind echilibrul în interiorul meu."

O poveste de familie

Cu puțin timp înainte de primul război mondial, o fetiță călătorea cu tatăl ei pe un vas care plecase din Italia către Statele Unite: Pentru a evita un proces de acordare a custodiei, tatăl o răpise pe fetiță și o luase cu el în călătorie, astfel încît mama ei să nu o mai găsească niciodată.

Fetița privea cu ochii ei verzi și triști apele nesfîrșite. Poate că simțea că nu își va mai vedea niciodată mama. Apoi, într-un gest mînios de protest, fără să ezite o clipă, și-a aruncat în apă păpușa preferată.

Mai tîrziu, cînd era încă o adolescentă, fetița aceea s-a măritat și a avut trei copii. Deși foarte tînără, a încercat să-i crească, să le dea impresia unei vieți stabile, în vreme ce se ocupa de studioul de dans din New York al soțului ei. Dar era atît de tînără și atît de traumatizată, încît la un moment dat a fugit, abandonîndu-și soțul și cele trei fete. În cele din urmă, s-a întors în viața fetelor ei, dar cu toate că era bazată pe afecțiune, relația era adesea furtunoasă.

Apoi, una dintre fetele ei a avut doi copii încă de pe cînd era foarte tînără. A încercat să-și crească copiii și să le dea impresia unei vieți stabile, dar fiind o mamă tînără care-și creștea singură copiii, se simțea copleșită de responsabilitățile neîndurătoare. Așa că, ani de-a rîndul, își lăsa copiii săptămîni întregi alături de bone și de rude, timp în care încerca să înțeleagă ce se întîmplă cu propria ei viață. Dar întotdeauna se întorcea la ei și în cele din urmă s-a dedicat creșterii copiilor pe care îi iubea.

Aceasta este povestea mamei și a bunicii mele. Abia la funeraliile bunicii mele am aflat povestea ei, a fetiței de pe vasul care venea din Italia.

La funeraliile ei am ascultat omagiile aduse din inimă de către cei din generația mea, nepoții ei. Fiecare în felul nostru am vorbit despre iubirea sinceră pe care o avem pentru bunica noastră. Dată fiind moștenirea abandonului transmisă peste generații în familia mea, am fost uimită să văd cum noi păream să nu-i purtăm nicidecum pică.

Chiar și așa, simțeam cum ies la lumină niște tipare emoționale ascunse în mine în vreme ce adevărul despre viața bunicii mele era relatat. O întrebare continua să se învîrtă în mintea mea: dacă bunica mea a contribuit atît de mult la schema transmisă de generații în familia mea, cum se face că nu resimțeam deloc ostilitate față de ea?

Am remarcat că înțelegeam foarte bine moștenirea emoțională a bunicii mele. Dar atunci cînd venea vorba de mama mea, înțelegerea și iertarea veneau mai greu. După mulți ani de analiză personală intensă — și uneori de discuții directe cu mama mea — am renunțat la multe dintre tiparele dominate de schemă, care se manifestau în relația cu ea. Tiparele începuseră să se schimbe și chiar să se vindece. Nu mai e cazul să spun că acest lucru nu a fost ușor.

Am înțeles că ajunsesem într-un nou moment al vieții mele, în care eram dispusă să fac acest lucru, mai ales cînd am înțeles că și mama mea depunea eforturi pentru a schimba tiparele din relația noastră. Am simțit că sînt într-adevăr dispu-

să să o accept și să o iert pe mama mea. Mă mișca faptul de a o vedea că și-a pierdut mama. Atunci cînd a vizitat-o pentru prima oară la spital pe bunica, înainte ca aceasta să moară, au plîns una în brațele celeilalte. Era ca și cum resentimentele de o viață întreagă se topiseră în cîteva momente, vindecînd decenii întregi de suferințe. Era ultima lor îmbrățișare.

După ce bunica mea a murit, mama mi-a spus: „Mama mea avea atît de multă iubire de dăruit. Mi-am dat seama acum de acest lucru. Îmi doresc atît de mult să fi înțeles asta cît era încă în viață."

Sînt norocoasă că am înțeles asta despre mama mea cît e încă în viață. Cu toate că simt încă nevoia de a evita posibilitatea ca vechile tipare să iasă din nou la suprafață, mă simt liberă să-mi exprim iubirea și să mă bucur de sentimentele care au fost întotdeauna acolo.

Vindecîndu-ne schemele, dizolvăm zidurile care ne separă de membrii familiei și avem ocazia să ne bucurăm de iubirea și afecțiunea care erau deformate de lentilele obiceiurilor emoționale. E ca și cum această amprentă emoțională este transmisă din generație în generație ca un virus care suferă mutații pentru a se adapta la modificările de mediu. Atunci cînd schemele încep să se vindece, putem sesiza mai ușor natura impersonală a condiționării noastre afective — pentru că atît de multe lucruri sînt transmise în mod involuntar.

DACĂ VREȚI SĂ LUCRAȚI CU SENTIMENTELE PE CARE LE AVEȚI FAȚĂ DE COPILĂRIA DVS.

Încercați acest exercițiu de meditație. Citiți cu atenție, apoi încercați să faceți acest exercițiu, în măsura în care l-ați reținut, cu ochii închiși:

Mai întîi, urmăriți-vă în stare de contemplație respirația pentru cîteva minute, pentru ca mintea să se relaxeze și să vă simțiți mai liniștit.

Acum gîndiți-vă la un loc în care vă simțiți în perfectă siguranță — poate în compania unei persoane în care aveți încredere și pe care o iubiți sau într-un pat călduros și confortabil, sub o plapumă moale ori poate pe o plajă minunată, unde

arde soarele și vă relaxați — undeva unde vă simțiți protejat, iubit, un loc destul de sigur pentru a putea fi dvs. însivă.

Adoptați atitudinea de acceptare specifică exercițiului contemplației, lăsînd gîndurile și sentimentele să vină fără să le judecați, știind că în orice clipă vă puteți întoarce la locul acela sigur, în timp ce ritmul natural al respirației are un efect reconfortant.

Poate că ați intrat în contact cu ceva din copilăria dumneavoastră, făcînd legătura între un tipar emoțional și originea lui. Alegeți un subiect pe care sînteți gata să-l contemplați. Dacă vă amintiți ceva care vă tulbură prea mult, pe care nu sînteți gata să îl contemplați, amînați-l pentru altă dată și alegeți un subiect mai simplu, pe care îl puteți aborda mai ușor.

Dacă vă amintiți de cineva care are oarecum legătură cu acest tipar, cineva de la care credeți că nu ați primit ceea ce aveați nevoie, invitați acea persoană să fie prezentă în contemplația dvs. Priviți-o ca și cum ar fi sinceră și atentă, dispusă să vă asculte.

Acordați-vă dreptul de a fi foarte sincer și spuneți-i acestei persoane ceea ce doreați să-i spuneți. Priviți fără grabă în inima dvs. și aflați ce vreți să-i spuneți. Comunicați-i acel lucru acum. Spuneți-i în mod deschis, sincer și contemplativ cum ați dori să se poarte — poate să fie mai mult timp lîngă dvs., să fie mai atent ori mai afectuos, în funcție de ce aveți nevoie. Folosiți cuvintele care exprimă cel mai bine ceea ce simțiți.

În timp ce vorbiți, simțiți-vă protejat și în siguranță și vorbiți în așa fel încît să aveți sentimetul că sînteți într-adevăr auzit și luat în seamă de această persoană căreia vă adresați. Persoana vă ascultă realmente și vă apreciază sinceritatea cu care îi vorbiți. Acceptă cu adevărat ceea ce îi spuneți, căci are într-adevăr nevoie să audă și să înțeleagă aceste lucruri despre dvs.

Acum lăsați-l să vă spună ceea ce aveați mai multă nevoie să auziți: „Voi fi afectuos și atent cu tine" sau orice altceva doriți să vă spună.

Acum încercați să-l priviți ca pe un om simplu. Înțelegeți că acțiunile sale au fost motivate în mare parte de propriile-i scheme și de incapacitatea de a vedea clar lucrurile, nu de in-

tenții rele. Revedeți acel loc sigur unde v-ați imaginat că vă simțiți confortabil.

Cînd terminați, conștientizați faptul că vă puteți întoarce la acest loc de sinceritate contemplativă, aflat în sine, ori de cîte ori doriți, simțindu-vă la fel de sigur și protejat de atenția dvs. contemplativă.

Vă recomand ca, într-o anumită măsură, să credeți că ați fost într-adevăr auzit și acceptat așa cum sînteți. Chiar dacă acest dialog cu persoana respectivă nu este direct, în interior veți începe să vă vindecați.

Puteți rămîne în contact cu ceea ce sînteți de fapt și puteți să vă exprimați. Această prezență contemplativă este ceea ce ne reprezintă de fapt, dincolo de gîndurile, reacțiile sau schemele noastre. Printre nori începe să se vadă cerul senin.

15

Etapele vindecării

După trei sau patru săptămîni de terapie, o pacientă mi s-a plîns că progresele ei sînt neînsemnate. „Am înțeles că teama mea de abandon m-a împiedicat să am genul de relație pe care mi-aș dori-o cu un bărbat și mi-e foarte clar că tiparul subjugării m-a împins către relații cu bărbați egoiști. Dar am încă aceleași reacții distructive față de prietenul meu. N-ar fi trebuit ca pînă acum să-mi meargă mai bine?" ● Întrebarea spune multe. Cultura noastră încurajează remediile rapide și răspunsurile instantanee. Dar un astfel de proces are propriul său ritm organic de schimbare; nu poate fi grăbit. ● Asta pentru că simplul fapt de a afla despre tiparele noastre emoționale distructive și despre puterea de a le conștientiza nu va avea efecte magice asupra situației. Este nevoie de o înțelegere profundă — nu doar de cunoașterea conceptelor, ci de schimbarea obiceiurilor. ● Aceste două tipuri de învățare implică activitatea unor regiuni diferite din creier, fiecare avînd propriul său mod de a învăța. Înțelegerea intelectuală are loc în neocortex, centrul gîndirii aflat în regiunea superioară a creierului. Această regiune a creierului învață foarte repede, asociind idei și informații noi cu rețelele de cunoaștere existente. Pentru învățarea intelectuală, este suficient să citim. ● Schimbarea obiceiurilor emoționale implică însă o regiune mult mai arhaică din creier, anume sistemul limbic. Această parte a creierului învață altfel. A fost nevoie de ani de zile, începînd din copilărie, pentru ca regiunea emoțională a creierului să capete întregul repertoriu de obiceiuri. Scheme precum perfecționismul și privațiunea s-au întipărit după numeroase episoade care s-au repetat. Este firesc, așadar, să fie nevoie de

timp pentru a ne dezvăța de aceste obiceiuri emoționale și pentru a ajunge să stăpînim reacții mai sănătoase.

Ritmul organic al schimbării

Așa cum am văzut, sarcina de a schimba o schemă are două aspecte: trebuie să ne dezvățăm de vechile obiceiuri nocive și să le înlocuim cu unele noi, mai sănătoase. Schimbarea este foarte diferită de simpla înțelegere intelectuală — ea presupune activitatea regiunii emoționale din creier. Acest lucru necesită multă practică, cultivarea abilității de a conștientiza comportamentele inconștiente și depunerea unor eforturi susținute pentru a pune în aplicare noul mod de a gîndi și de a acționa, în ciuda sentimentului inițial de stîngăcie și a recidivării vechilor obiceiuri.

Întregul proces al vindecării tiparelor profunde ale schemelor poate lua ani de zile. Fără îndoială că veți citi această carte mai repede decît se poate schimba o schemă. Este de o importanță crucială să nu încercați să grăbiți procesul de vindecare, chiar dacă știți cum se va încheia totul. Acordați-vă timp.

În cadrul acestui proces, oamenii parcurg, de regulă, mai multe faze și etape. În prima etapă învață să contemple obiceiurile emoționale care multă vreme s-au desfășurat în afara controlului conștient. Dar astfel doar sînt inițiate o serie de schimbări organice, care par să aibă propriul curs firesc și propriul program.

Unele dintre aceste etape pot fi dificile din punct de vedere emoțional. Îmi amintesc de sfatul dat de unul dintre maeștrii mei de meditație, U Pandita, în cadrul unui grup la un centru pentru meditație. El ne încuraja, mai ales în acele momente de criză. El asemăna yoghinii, așa cum ne numea, cu niște copii care parcurg anumite etape ale dezvoltării, cum ar fi creșterea dinților: „Ei plîng și suspină în momentele de suferință", spunea el. „O mamă fără experiență se îngrijorează atunci cînd copilul trece prin astfel de momente. Dar, de fapt, dacă pruncii nu trec prin această suferință, nu se vor maturiza și nu vor crește niciodată." Pentru un yoghin, astfel de momente de durere, a subliniat el, sînt de fapt indicii ale progresului și ale creșterii.

La fel se întîmplă și în lucrul cu schemele. Atunci cînd trecem prin perioade de catharsis emoțional intens, trebuie să suportăm acele emoții, nu să le evităm. În fața noastră se găsește o destinație mai calmă și mai clară. Cînd se întîmplă uneori să recădem în vechile obiceiuri de inadaptare, trebuie să folosim aceste recidive ca pe niște ocazii de a administra mai bine aceiași stimuli.

Un text budist clasic din tradiția *Vipassana* despre etapele intuitive care duc la eliberare vorbește despre acea etapă în care oamenii privesc cu dezgust obiceiurile mentale care îi împiedică să fie liberi. Atunci cînd pacienții mei manifestă același dezgust față de schemele lor și îmi spun: „M-am săturat de acest tipar, nu-l mai pot suporta" — mă bucur în tăcere. Aceasta este o piatră de hotar pe drumul către libertate.

Unul dintre scopurile lucrului cu schemele este recunoașterea și desprinderea treptată de tiparele care ne împiedică să avem o relație autentică, atît cu alții, cît și cu noi înșine. Acest lucru se întîmplă de-a lungul mai multor etape, dintre care unele se repetă de mai multe ori într-un ciclu continuu de învățare.

Pe măsură ce continuăm să ne detașăm de schemele noastre, să le privim cu alți ochi, e posibil ca la un moment dat să ne uimească faptul că am purtat atîta vreme poverile acestea. Motivațiile oferite de schemă se schimbă, dispar sau pur și simplu nu mai au aceeași importanță covîrșitoare. E posibil să descoperim că, de exemplu, nu mai avem nevoie de un anumit tip de interacțiune sau tratament din partea părinților noștri biologici, pe măsură ce ne eliberăm de aceste nevoi în procesul de doliu emoțional presupus de lucrul cu schemele. Experiența reparatorie poate vindeca rănile căpătate în primii ani de viață. Așa cum spunea cu subînțeles un afiș publicitar, „Nu e niciodată prea tîrziu să ai o copilărie fericită."

Putem descoperi, așa cum se întîmplă adesea, că pe măsură ce schemele se vindecă ele nu mai au aceeași intensitate emoțională. Dar alchimia emoțională nu împachetează emoțiile noastre nocive într-un pachețel bine legat, pe care să-l arunce o dată pentru totdeauna. Procesul este permanent, intuițiile, descoperirile și adaptările noastre devenind din ce în ce mai profunde.

Dar odată ce schemele își pierd poziția dominantă din mintea noastră, sîntem liberi să ne dedicăm atenția altor dimensiuni ale vieții: muncă și creativitate, familie și relații, preocupări și acțiuni sociale sau practici spirituale. Gama de opțiuni disponibile se lărgește treptat, fiind o recompensă din ce în ce mai substanțială pentru alegerea de a păși pe acest drum.

Ultimele zvîcniri

Una dintre problemele de care se plîng mulți dintre cei care încep să lucreze cu schemele lor constă în întreruperile care par să creeze un ritm discontinuu al progresului. Aceste obiceiuri se opun schimbării; ele par să se lupte pentru a-și menține stăpînirea.

În termenii funcționării creierului, există paralele interesante între obiceiurile emoționale și dependențe. Cercetătorii au descoperit că toate dependențele creează același dezechilibru în circuitele plăcerii din creier. Prin acele circuite circulă o substanță chimică numită dopamină; mai multă dopamină înseamnă mai multă plăcere.

Orice substanță care creează dependență conține molecule ce imită dopamina din creier. În starea naturală a creierului, în circuite circulă cantități reduse de dopamină. Dar substanțele care creează dependență, precum nicotina sau heroina, inundă creierul cu cantități imense, de sute sau de mii de ori mai mult decît este normal. Senzația intensă pe care o trăiesc atunci oamenii provine de la inundarea circuitelor prin care curge dopamină.

După ce senzația trece, creierul este derutat: el crede că și acum există în circuitele sale cantități imense de dopamină — se produce un dezechilibru. Pentru a ajunge la o stare de echilibru, creierul reduce drastic numărul receptorilor de dopamină, acea parte a celulelor creierului care primește și reacționează la substanța chimică respectivă.

În schimb, acest lucru înseamnă că acum creierul are prea puțină dopamină și își pierde mare parte din capacitatea de a simți plăcere. Rezultatul: disconfortul și nefericirea cuiva care încearcă să renunțe — și nevoia disperată de a remedia situația. Dar dacă persoana dependentă poate parcurge această

etapă și rezistă nevoii de a se droga, creierul își va normaliza în cele din urmă nivelul receptorilor de dopamină și persoana respectivă se va simți din nou ea însăși.

La fel se întîmplă cu obiceiurile emoționale. Fiecare schemă are propriile circuite neurale fundamentale, care au devenit puternice în urma repetării la nesfîrșit a tiparului în cursul vieții. De fiecare dată cînd este declanșată schema, noi repetăm succesiunea familiară de gînduri, sentimente și reacții. Atunci cînd cineva cu schema abandonului, de exemplu, percepe retragerea cuiva, intră în panică și se agață de acea persoană.

Dar atunci cînd începem să schimbăm tiparul, privăm schema de succesiunea uzuală. Dacă în loc să intre în panică acea persoană rămîne calmă și detașată, reamintindu-și că este vorba de schema abandonului, ea nu va fi obligată să dea crezare acelor gînduri panicarde de pierdere și singurătate, și nici nu va trebui să acționeze în virtutea fricii. Schema se va împotrivi schimbării, încercînd să mențină tiparele familiare.

Resimțim acest lucru ca pe o rebeliune a schemei, care își exercită influența prin gînduri și sentimente tipice de o gravitate sporită, aproape la fel cum circuitele de dopamină trimit mesaje disperate, gînduri nebunești care spun de unde se poate procura drogul respectiv, cît de bine ne-ar face să ne simțim, în încercarea de a ne determina să echilibrăm situația. Așa că, atunci cînd ne desprindem de obiceiurile schemei, temerile profunde și celelalte sentimente turbulente pe care schema le trezește de regulă se inflamează, ca și cum ar fi niște ultime zvîcniri.

Atunci cînd influența schemei scade și ne exersăm voința pentru a nu-i da curs, situația devine tensionată. Trecem aproape în mod inevitabil printr-o perioadă în care sîntem invadați de valuri uriașe din vechile sentimente familiare. Dar dacă vom continua să ne menținem atitudinea și nu vom ceda, valurile vor descrește, la fel cum creierul revine la echilibrul lui natural cînd cineva depășește o dependență.

Pe măsură ce devenim mai puternici pentru a putea rupe lanțul, izbucnirile familiare ale sentimentelor trecute nu ne mai obligă să repetăm vechea succesiune. Putem da răspunsuri mai adecvate atunci cînd retrăim acele sentimente. Gîndurile schemei mai pot reveni în mintea noastră doar ca niș-

te șoapte ale unor ecouri mai vechi, dar noi nu le mai dăm ascultare.

Slăbirea dominației

După ce devenim mai conștienți de modul în care sîntem influențați de schemele noastre, sîntem mai în măsură să reacționăm, să ne împotrivim în mod intenționat impulsurilor tipice dictate de schemă și să ne îndreptăm într-o direcție mai productivă.

Iată ce a făcut Caroline pentru a se împotrivi schemei privațiunii: „Prietena mea se aștepta întotdeauna ca eu să investesc energie în relația noastră, să fiu eu cea care sună, care plănuiește ce să facem cînd ne întîlnim, care duce lucrurile la îndeplinire. Aveam impresia că dacă eu nu aș susține această prietenie, ea s-ar destrăma. Pe parcursul acestei perioade, prietena mea era medic rezident și era foarte ocupată, așa că am continuat să fac eu aceste lucruri. Dar nici după ce și-a terminat rezidențiatul și a început să dispună de mai mult timp nu s-a schimbat nimic. Deja ne vedeam mai puțin. Așa că m-am săturat și i-am spus că nu mai voiam să joc rolul acela — voiam o relație egală.

Sufeream de tiparul privațiunii, așa că îmi venea destul de greu să îi spun direct aceste lucruri. Dar mi se părea că reprezintă un pas important pentru schimbarea tiparelor mele.

Dar după ce am discutat, nu am mai auzit de ea. Dacă acest lucru s-ar fi întîmplat cu ani în urmă, aș fi fost devastată. Dar nu mă afecta sfîrșitul acestei prietenii. Nu mai eram dispusă să continuu în vechile condiții. Mă simțeam *foarte* bine pentru că îmi exprimasem propriile nevoi."

Momente precum acestea servesc ca eșaloane ale progresului în eliberarea noastră de vechile tipare emoționale. Cu cît avansăm mai mult în procesul eliberării de scheme, de regulă dominația ei asupra noastră scade. În cele din urmă, tiparele ajung să fie simple gînduri, care nu mai au o putere prea mare asupra noastră — sau e posibil să nu se mai manifeste deloc.

Miriam lucra de ceva vreme cu mine pentru a schimba tiparele din relația cu mama ei, ale cărei critici constante își lăsaseră amprenta asupra pacientei mele. Ori de cîte ori Miriam

stătea de vorbă cu mama ei — de cîteva ori pe săptămînă, la telefon — era copleșită de sentimente de vinovăție. Perfecționismul lui Miriam se formase din cauza criticilor incisive și a umilințelor mamei ei, care o făcuseră pe Miriam să fie la rîndul ei foarte autocritică.

Mai mult, insistența și egoismul mamei ei rezonau perfect cu tiparele subjugării și privațiunii de care suferea Miriam. Miriam trăise întotdeauna sentimentul că nu putea face destul pentru a o ajuta pe mama ei și nici nu îndrăznea să se gîndească să vorbească despre propriile nevoi sau sentimente. Rezultatul net era acela că, după o conversație la telefon cu mama ei, o năpădeau valuri de autocritică și de vinovăție.

Cel puțin așa stăteau lucrurile înainte ca Miriam să lucreze cu acel tipar. Acum îmi spune: „E greu de crezut că mama a avut efecte nocive atît de mari asupra mea. Cînd stau acum de vorbă cu ea, conștientizez momentul în care o schemă începe să pună stăpînire pe mine. Încep să aud cum mintea îmi spune lucruri care mă jignesc. Dar cînd îmi spun: «Ce se întîmplă aici?» îmi dau imediat seama că nu cred lucrurile pe care mi le spune schema — anume că nu sînt destul de bună, că ar trebui să mă simt vinovată și altele."

Miriam vede acum cu mai multă claritate realitatea deformată a schemei: ceea ce știe ea că este adevărat devine mai puternic, în defavoarea spuselor schemei. După multe eforturi, ea este exemplul unei etape de vindecare în care schemele încep să-și piardă puterea. Strînsoarea de fier începe să slăbească, deși schemele încă își fac apariția, încercînd să-și impună din nou tirania. Dar din moment ce încrederea lui Miriam în versiunea pe care o prezintă schemele este mult mai scăzută, ele au devenit mai transparente.

Un indiciu că așa stau lucrurile este faptul că oamenii din viața lui Miriam, care uneori aveau atîta influență asupra ei, declanșîndu-i schemele — în special mama ei — nu își mai pot exercita controlul. Cînd o ascultă acum pe mama ei, Miriam spune: „E comic să văd acum ce caricatură de mamă cicălitoare era."

Nu se mai așteaptă ca mama ei să se transforme în mama pe care și-ar fi dorit-o. Acest lucru a fost eliberator pentru Miriam, care acum descoperă că se poate bucura de iubirea

pe care o căutase alături de copilul și de soțul ei și alături de copiii pe care îi învață la școală.

Dar Miriam resimte acum multă furie față de micile nedreptăți zilnice pe care le întîlnește — un alt indiciu al transformării schemei. De unde înainte era drăguță cu oamenii, nelăsînd să i se vadă sentimentele, acum se simte mai rebelă. Acum este liberă să-și exprime nemulțumirea față de vecinii nepoliticoși, față de atitudinea lipsită de respect a femeii de la compania telefonică, față de puștiul punkist care o încurcă în trafic.

Această exprimare poate fi uneori agresivă. Ea strigă la toată lumea — și la ea însăși — că nu mai este dispusă să accepte un tratament incorect. Evident că acțiunea ei trebuie să țină cont de sensibilitatea celorlalți — ne putem susține punctul de vedere și fără să fim nepoliticoși.

Puterea de a renunța

Isabel m-a sunat în miezul unei crize, izbucnind în plîns la telefon și spunîndu-mi că nu are cui să se adreseze. Ea face o școală postuniversitară de arhitectură; fusese la un curs și prezentase un proiect împreună cu alți doi colegi. Coordonatorul a avut cuvinte de laudă pentru munca celor doi colegi, dar a fost foarte critic față de contribuția ei, așa cum fusese de mai multe ori în ultima vreme.

Ore întregi după acel curs, Isabel plonjase atît de adînc într-un ocean de autocritici și culpabilitate, încît nimic din ce-și spunea nu o făcea să aibă o părere mai bună despre abilitățile ei. Era pierdută în chinurile pe care le generează standardele excesiv de dure. Nimic nu părea să o ajute. Contemplația fusese un eșec; nu-i venea în minte nici un gînd care să contracareze acuzațiile care i se învîrteau în cap.

Cînd am stat de vorbă, am întrebat-o cum fusese înainte de acest episod. Era capabilă să-și contemple gîndurile autocritice, să le conștientizeze în timp ce apăreau în mintea ei? Ea a spus că da, că fusese chiar mai tolerantă cu ea însăși în ultima vreme.

Dar acum, continua ea să spună, era foarte speriată. În ce consta teama aceea puternică? Nu mai știa cine este dacă nu

își făcea munca perfect. Fără perfecțiune nu era nimic, era un nimeni.

Fiind conștientă că Isabel făcuse mari progrese în privința acestei scheme în ultima vreme, mi s-a părut că după toată munca pe care o depusese ajunsese la un strat mai profund, la temerile primare și la sentimentele intense care fixează schema perfecționismului. Simțea nevoia să plîngă după acele sentimente și după istoria personală care contribuise la formarea lor — iar apoi să renunțe.

I-am cerut să rămînă conștientă de sentimentele ei și să asculte cu atenție, pentru a vedea dacă era ceva ce trebuia să audă dincolo de aceste sentimente.

Ea a spus că nu știa dacă va fi acceptată în cazul în care nu va face perfect ceea ce avea de făcut. Avea sentimentul că viața ei era un eșec.

Am întrebat-o dacă putea urmări acest sentiment fără a fugi de el. Ce-ar fi dacă *nu* ai fi perfectă — ar fi în regulă?

Cu un calm surprinzător, luînd în considerare momentele de tristețe profundă de mai devreme, ea a spus ușor: „N-aș fi iubită sau acceptată dacă n-aș fi perfectă."

Apoi am rugat-o să urmărească pur și simplu aceste sentimente, să înfrunte adevărul acelei temeri. Am păstrat tăcerea cîteva minute.

„Mă simt ușurată", a șoptit ea în cele din urmă. „Cred că ar fi bine și dacă n-aș fi perfectă."

„Probabil că lucrul acesta ți se pare de-a dreptul eliberator", i-am spus.

„Sînt uluită cîtă putere au sentimentele acestea asupra mea."

„Sentimentele acestea au alimentat schema", am observat. „Schema n-ar fi avut multă putere dacă temerile acestea nu te-ar fi stăpînit."

„Mă simt ușurată, dar în același timp a rămas un loc gol: cine sînt dacă nu sînt omul perfect care trebuie să fiu, după cum îmi spune schema?"

„Așa funcționează schemele", i-am explicat. „Ele cuceresc un spațiu larg în mintea noastră, așa că atunci cînd se ofilesc, e ca și cum ar rămîne o gaură în loc. Schimbarea lor pare neobișnuită; nu mai ești cea care erai obișnuită să crezi că ești. Si-

gur că nu mai știi cine ești dacă nu mai ai schema — nu ești încă obișnuită cu sentimentul de a nu fi constrînsă. Dar gîndește-te — acum ai ocazia să descoperi cine ești cu adevărat fără ca schema să-ți mai deformeze imaginea de sine."

Isabel era încîntată: „Dă! E uimitor ce influență avea schema asupra mea; și e bine să știu că nu mai trebuie să trăiesc cu frica aceea."

„Schemele acestea mor greu. E aproape ca și cum schema ar simți că începi să te eliberezi și nu-i place lucrul acesta. Chiar și schemelor le e frică de moarte. Așa că și-a susținut cu putere poziția și te-a consumat pentru o vreme."

„Mă bucur că v-am găsit ca să putem vorbi. Ce fac dacă se întoarce iar în forță?"

„Încearcă să nu te blochezi în rațiune — ea interferează cu ceea ce se întîmplă în mod firesc. Desprinde-te de gîndurile induse de schemă într-o atitudine contemplativă. Rămîi atentă și încearcă să practici contemplația ori de cîte ori reapare schema. Încearcă să nu te preocupe ceea ce urmează să se întîmple; vindecarea vine de la sine, dacă o lași, fiind efectul minunat al conștientizării."

Apoi i-am sugerat ce să facă pentru a se desprinde de schemă: „Vezi dacă îți este de ajutor să porți un dialog interior între acea parte a ta atentă, înțelegătoare și schema micuță și tristă, care acum este rănită și pe moarte. Ești îndoliată din cauză că ai pierdut acea parte din tine."

„Sufăr pentru fetița aceea din mine care a încercat *atît* de mult să fie iubită", a spus Isabel.

„Este foarte trist. Îți pare rău pentru ea — dar simți doar compasiune pentru ea, nu vrei să o aduci înapoi. Cu compasiune și afecțiune, spune-i celeilalte părți din tine că nu mai trebuie să fie perfectă ca să fie iubită. Asigur-o de asta. Fii blîndă cu tine și acordă-ți mult spațiu și timp pentru a te adapta și a ocupa noul loc. Aceasta a fost o schimbare semnificativă."

Dacă acceptăm sentimentele de tristețe, pierdere sau regret fără a încerca să îmbunătățim lucrurile, dîndu-ne încredere sau încercînd să evadăm gîndindu-ne la altceva, avem o altă șansă: să suferim după pierderea acelui sentiment dureros.

Doliul contemplativ înseamnă să-i permitem sentimentului să fie simțit, să se acumuleze sau să se schimbe și în cele

din urmă să se dizolve de unul singur. Fără agățare, împotrivire, evitare sau respingere! Rămîneți doar în prezența sentimentului care apare — și lăsați-l să meargă către sfîrșitul lui natural.

Vă veți simți mai liberi

Ar fi greșit să căutați o vindecare totală în alchimia emoțională; acesta este un proces permanent, iar îmbunătățirile apar sub diferite forme, la diferite persoane. Pentru Sara, acest proces a însemnat faptul că divorțul de care se îngrozise s-a transformat într-o eliberare. Cea mai mare temere a ei era să fie abandonată și singură, astfel că îndurase ani de subjugare din partea soțului ei de teama că el ar pleca dacă nu ar fi fost totul așa cum trebuie. Dar odată el *chiar* a plecat — și după ce lucrase intens cu teama ei de abandon — Sara s-a simțit bine de una singură. Duce acum viața pe care își dorea să o ducă și a început să se întîlnească cu un bărbat care pare atent și afectuos și pentru care ea este o prioritate. Nu se grăbește, dar are sentimentul că a găsit pe cineva cu care poate fi ea însăși.

Pentru Miriam, progresul a însemnat că s-a eliberat suficient de mult de perfecționismul ei încît să poată stabili granițe ferme pentru a se proteja de mama ei excesiv de critică și de insistentă. A reușit să găsească în căsnicia ei fericită și în viața de familie dragostea și acceptarea după care tînjise dintotdeauna.

Pentru Jake, îmbunătățirea s-a concretizat în faptul că nu a mai cedat moșturilor copiilor lui de teama că aceștia nu îl vor mai iubi.

Fiindcă fiecare om este unic, există grade diferite de libertate, așa cum se poate observa în cazul pacientului meu Julian. A venit prima dată la mine după ce luase parte la un seminar și a întrebat dacă putea continua în calitate de pacient. Tocmai trecea prin niște tipare repetitive.

Avea în jur de 40 de ani și era necăsătorit. Dacă se întîmpla să cunoască o femeie care îl interesa, începea să se întîlnească cu ea. Pentru o vreme, lucrurile mergeau bine. Apoi, la un moment dat, simțea că ea devine rece și distantă. Se simțea respins, iar relația se încheia și el se simțea abandonat.

Un incident a fost însă destul de important: se întîlnea cu o femeie care foarte curînd nu l-a mai căutat. Cînd s-au întîlnit prima oară, el s-a arătat vag interesat de ea. Dar cînd ea nu l-a mai căutat, el s-a aprins repede, simțind că e femeia cu care ar vrea să se căsătorească, deși abia o cunoștea. Era evident că reacțiile datorate schemei îl îndreptau către femei care îi declanșau acest sentiment de abandon.

În perioada în care am lucrat împreună, l-am văzut pe Julian parcurgînd de mai multe ori acest ciclu: era atras de cîte o femeie pe care într-un fel sau altul nu o putea avea — una care încă nu încheiase relația cu fostul iubit sau care urma să se mute în alt oraș — și care era distantă afectiv. Relația dura de obicei cîteva luni, apoi se sfîrșea, iar el rămînea cu inima frîntă.

Schema care alimenta acest tipar al lui Julian urmărea o fantasmă reparatorie. Reacțiile de atracție erau declanșate de imposibilitatea de a avea acea femeie și de speranța că de data aceasta rezultatul va fi diferit, că „băiețelul singur din mine", așa cum îl descria el, va fi salvat de una dintre femeile acestea inaccesibile emoțional. El înțelegea că ele sînt în mare parte aemeni mamei lui, care era rece și distantă, de a cărei iubire fusese mereu lipsit, lucru care a echivalat cu un abandon.

Conexiunea cea mai evidentă a fost cu femeia care nu l-a mai căutat. El a început să aștepte ca ea să îl sune, apoi a conștientizat sentimentele pe care le avea pe cînd aștepta. Curînd, acest lucru i-a trezit o amintire vie: „Sînt în pătuțul meu, am 2 ani și strig după mama. Ea nu răspunde niciodată. E ca și cum așa s-ar întîmpla de 40 de ani. Nu e doar în trecutul meu; acel băiețel de 2 ani strigă și acum, strigă atît de tare, încît i-e teamă că nu va mai putea respira. Știe de ce plînge — toți acești ani de neglijare, toate momentele acelea de singurătate în pătuțul lui, în viața mea."

Această amintire a declanșat un proces de consumare a suferinței, din cauză că aflase originea tiparului său, acela de a fi interesat de femei care îl respingeau; el se simțea atît de atras de ele, încît era sigur că nu putea trăi fără ele. Atunci cînd se simte respins, ceea ce de regulă se întîmplă la un moment dat, este devastat. Uneori se întîmpla să se afle în ghearele fricii de abandon zile la rînd, plîngînd și tînjind după

pierderea iubirii pe care de fapt nu o avuse niciodată — acum ori în copilărie.

Julian experimentase multe repetări ale acestui ciclu. Este foarte familiarizat cu tiparul. A petrecut luni de zile suferind, purificîndu-se. După ce a făcut asta, a spus el, ceva s-a eliberat în el, așa că acum poate adopta o atitudine mai contemplativă, contracarînd vechile gînduri atunci cînd tiparul se manifestă din nou, fără să se împotrivească sau să cedeze în fața sentimentelor ascunse ale privațiunii care alimentează tiparul.

Julian știe foarte bine acum că sentimentul de a fi respins — sentimentul că el nu contează pentru aceea de care se simte profund atașat — îi declanșează teama de abandon emoțional. El se folosește de indiciile și de simptomele schemei ca de un avertisment pentru a deveni contemplativ. Cînd simte apropierea respingerii, în loc să fie copleșit de temerile care trezesc panica ale băiețelului singur, își reamintește că frica de abandon a fost declanșată.

În loc să se concentreze asupra acelor temeri, el adoptă poziția unui observator neutru, care poate sesiza gîndurile și obiceiurile ce animă acele temeri. Pentru că a suferit mult după pierderea din copilărie, sentimentele și-au mai pierdut din intensitate. Își poate păstra discernămîntul și se poate concentra în stare de contemplație asupra gîndurilor și sentimentelor schemei, atunci cînd ele apar.

Reacțiile se produc încă, dar el este mai precaut. Acum, cînd vechile sentimente reapar, el își amintește de nevoile pe care le avea băiețelul acela singur și consideră sentimentele un avertisment. Nu mai resimte atît de puternic atracția vechiului tipar distructiv.

Și-a reevaluat propria situație și a descoperit că nu-i este greu să fie singur: de fapt, se bucură de singurătate și de aspectele multiple ale vieții lui, care îi dau un sentiment plăcut. Fie că este sau nu implicat într-o relație, adoră să urce pe munte, să citească și își iubește munca de la spital.

Atunci cînd încep să revină vechile sentimente, care îi spun că viața lui nu are nici o valoare în lipsa iubirii unei femei care să poarte amprenta subtilă a respingerii, el își reamintește: „E o femeie minunată — doar că nu e îndeajuns de bună pentru mine."

De la alchimia emoțională la cea spirituală

O poveste spune că demult trăita un războinic aflat în căutarea sabiei magice care să-l facă invincibil. Pe drumul lui, s-a întîlnit din întîmplare cu un maestru bătrîn și înțelept, care i-a prescris un set de discipline spirituale pe care să le urmeze. Războinicul a învațat cu hotărîre timp de mai mulți ani. Apoi, într-o zi, i-a apărut sabia magică, exact așa cum i se promisese. Dar cînd să întindă mîna după ea, și-a dat seama că practicile spirituale funcționau: nu-i mai păsa de puterile pe care i le-ar fi dat sabia aceea.

La fel se întîmplă și cu schemele. După ce ne trezim din vrăja lor, vechile dorințe create de ele dispar. Nu mai avem nevoie de lucrurile pe care le căutasem. Perspectiva noastră ne deschide posibilități mai largi.

Pentru cei care urmăresc să-și schimbe obiceiurile emoționale, călătoria se poate opri sau măcar întrerupe în acest moment — capitolul acesta încheie explorarea schemelor. Dar pentru alții, care se simt atrași de dimensiunea spirituală, această călătorie face parte dintr-o odisee mai vastă.

Budismul ne spune că uneori o înțelegere profundă a naturii lucrurilor poate veni după ce am aruncat o privire directă și am conștientizat prin contemplație suferința noastră. În acest sens, lucrul cu schemele marchează începutul unei călătorii mai profunde.

Procesele alchimiei emoționale se concentrează asupra lucrurilor așa cum apar ele din punctul de vedere relativ al vieții noastre personale; alchimia spirituală se îndreaptă către lucruri așa cum sînt ele de fapt. Această dimensiune mai generoasă presupune moduri de a vedea aflate dincolo de înțelegerea comună a lucrurilor.

Aceste planuri, desigur, sînt prezente amîndouă în orice moment. Perspectiva transcendentă poate fi avută în vedere în orice etapă a acestui proces. Un mod de a face aceasta este de a avea intuiții pline de compasiune, pe care le conștientizăm atunci cînd contracarăm miturile personale care ne-au dominat pînă atunci, ascunzîndu-ne adevărata personalitate.

Cînd lumina clară poate pătrunde printre norii iluziei noastre, cînd ne urmărim cu atenție contemplativă tiparele

emoționale, putem dizolva confuzia din mintea noastră. Acest proces emoțional limpezește calea de acces la dimensiunea mai generoasă. Un pacient aflat pentru trei luni la un centru de meditație mi-a trimis un bilet: „Am sentimentul că munca psihologică pe care am făcut-o mă ajută să mă îndrept chiar către practică, adaptîndu-mă aici cu mai multă ușurință. Într-adevăr, norii își pierd din opacitate, așa încît pot să trec dincolo de ei, către cerul limpede al practicii."

Alchimiștii încercau să transforme plumbul în aur sau ignoranța în cunoaștere rafinată, iar această practică poate urma aceeași cale. Alchimia emoțională poate fi o etapă a călătoriei către alchimia spirituală.

Așa cum vom vedea în următoarea parte a cărții, cărarea pe care am mers pînă acum are paralele remarcabile pe tărîm spiritual. Emoțiile oferă o oportunitate pentru transformarea interioară la fiecare nivel, conducînd către calea unică și invariabilă a trezirii progresive.

Integrarea

Conștientizarea propriilor tipare emoționale ne permite să știm care dintre fixațiile noastre — și prin urmare lucrurile de care ne agățăm și le percepem greșit — sînt foarte rigide. Astfel, putem să ne apropiem de obiectivul principal al activității spirituale — eliberarea — căci avem o cunoaștere mai bună a tiparelor emoționale care ne motivează.

Suferința afectivă poate fi motivația de care avem nevoie pentru a ne îndrepta către calea spirituală. Practicile spirituale le pot afecta profund modul în care percepem și ne raportăm la aspectele psihologice, căci ele ne permit să observăm cu mai multă claritate și obiectivitate transparența structurii noastre, fără să ne materializeze tiparele emoționale și fără să ne definească în termenii limitărilor lor; ele ne permit accesul la o perspectivă mult mai cuprinzătoare asupra sinelui nostru.

Totuși, chiar în momentele în care meditățm sau ne izolăm, tiparele noastre emoționale se manifestă sub forma unor reacții repetitive, care par să aibă o viață proprie. Am petrecut perioade îndelungate meditînd în centrele de meditație intensivă. În astfel de locuri, practica se aprofundează și devine posibil să trăim stări de conștiință foarte rafinate, astfel în-

cît învățăturile prind viață în experiența noastră. Această experiență ne inspiră să încercăm să cultivăm aceste stări de conștiință și în viața de zi cu zi — pentru a putea trăi eliberați de tiparele emoționale.

Totuși, după ce mă întorceam de la aceste centre la viața mea de zi cu zi, tiparele mele emoționale obișnuite mă așteptau. Păşeam înapoi în realitatea lor. Păreau ele ceva mai transparente, dar erau acolo.

Stăteam de vorbă cu prietenul meu Joseph Goldstein, maestru al tradiției contemplative, după ce se întorsese de la un astfel de centru, unde stătuse două luni. Vorbeam despre lucrul cu emoțiile. El a spus, oarecum cu părere de rău: „Tiparele acestea emoționale au rădăcini profunde, se manifestă chiar și cînd ești la un centru de meditație."

Pentru mine, integrarea exercițiului meditației în lucrul cu emoțiile, atît în viața cotidiană cît și în izolarea centrelor de meditație, s-a dovedit un instrument puternic pentru eliminarea tiparelor mele emoționale de inadaptare. Unele dintre tiparele care înainte aveau o influență sensibilă au ajuns să se facă simțite cu greu. Știu că integrarea funcționează, pentru că am aplicat-o chiar eu.

E aceeași muncă

Teoreticieni precum Ken Wilber subliniază faptul că, atît cît trăim, parcurgem mai multe direcții de dezvoltare: spirituală, emoțională, morală, cognitivă și altele. Fiecare are legile ei și ritmul ei, așa că e posibil ca la un moment dat să ne situăm în etape diferite de dezvoltare pe fiecare dintre aceste linii. De exemplu, cineva poate să fie avansat în plan intelectual, moral și spiritual, în vreme ce pe plan emoțional e mai puțin avansat. Cei care cred că dezvoltarea lor spirituală ține loc și de dezvoltarea celorlalte aspecte evolutive se înșală.

Stăteam de vorbă cu prietenul meu Erik Pema Kunsang, un traducător reputat al textelor din budismul tibetan, care uneori era sceptic în ce privește nevoia de a lucra cu emoțiile, în cazul celor care practică exerciții spirituale. Am subliniat că filtrele inconștiente aleg adesea în locul nostru și că reacțiile emoționale exagerate ne pot copleși cu furie sau teamă într-o clipă, chiar și atunci cînd ne aflăm la un centru de meditație.

Apoi l-am întrebat: „Nu crezi că unii dintre cei care practică exerciții spirituale de multă vreme au probleme cu obiceiurile emoționale, care pot interfera cu abilitatea lor de a exersa aceste practici?"

„Ba da", a spus el, fiind deschis să-și înfrunte propriile presupuneri.

„Atunci de ce să nu lucreze direct cu obstacolele emoționale, astfel încît acestea să fie mai ușor de dizolvat? Oare acest lucru nu i-ar ajuta să-și elibereze atenția pentru practicile spirituale?"

După o pauză de reflecție, el a răspuns: „E aceeași muncă. Traducerea literală a lui *cho*, cuvîntul tibetan pentru «dharma», sau «învățătură spirituală», este «ceea ce schimbă, vindecă și repară». Are același înțeles ca și cuvîntul «terapie», care provine de la rădăcina grecească a lui «a vindeca». Din punctul acesta de vedere, budismul și munca psihologică au același obicetiv, să ne elibereze de apăsarea emoțiilor dezagreabile."

Nivelurile emoțional și spiritual ale alchimiei interioare se continuă; lucrăm cu emoții identice la ambele niveluri. Diferența majoră dintre aceste niveluri constă în rafinamentul practicii. Inițial, ne concentrăm asupra emoțiilor dezagreabile mai evidente. Atunci cînd ne angajăm în practica spirituală, analiza interioară devine mai rafinată, la fel ca emoțiile și presupunerile cu care ne confruntăm.

Dacă alegem să practicăm contemplația intensivă, treptat, atenția noastră se rafinează, fiind capabilă să sesizeze elemente mai subtile, care țin de stările noastre de conștiință și mai multe nuanțe ale experienței noastre. Experiența noastră începe să fie iluminată cu precizie și claritate pe măsură ce continuăm să descoperim profunzimi interioare și mai mari. Atenția susținută rafinează stările de conștiință în așa măsură, încît nu mai sîntem prinși în acele bătălii emoționale inițiale și nu ne mai pierdem în detaliile gîndurilor și sentimentelor noastre, ci contemplăm natura minții însăși — o schimbare a stării de conștiință asemănătoare procesului de topire a gheții pusă în apă caldă. Obiceiurile mentale solidificate se dizolvă într-o conștientizare mai profundă a adevăratei noastre naturi.

Accesul la ambele perspective

Cred că ambele cărări, atît cea psihologică, dar și cea spirituală, ne conferă puteri specifice pentru a ne elibera mintea, fie că e vorba de o eliberare relativă sau de una definitivă. În vreme ce primele trei părți ale cărții oferă o perspectivă predominant psihologică asupra lucrului cu emoțiile noastre, îmbunătățită prin contemplație, ultima parte a cărții revizuiește această muncă dintr-o perspectivă spirituală privilegiată.

Integrînd aceste două abordări, am descoperit că cele două perspective — asupra lucrurilor așa cum apar ele și asupra lucrurilor așa cum sînt — clarifică enorm situația. La un nivel relativ, viețile noastre sînt complicate de mareele și vîrtejurile a sute de emoții contradictorii, care par să reprezinte toate adevărul de moment pentru noi. Dar adevărata noastră natură se ascunde dincolo de toate acestea: o minte eliberată de gînduri confuze și emoții tulburătoare — o posibilitate aflată la îndemîna tuturor.

Atunci cînd investigăm natura minții noastre, o putem vedea ca pe un continuum de stări de conștiință, de la realitatea relativă a ideilor noastre la dimensiunea mai subtilă a unei cunoașteri mai rafinate și a unei înțelegeri intuitive, pînă la înțelepciunea aflată dincolo de concepte, care reprezintă esența naturii noastre.

Accesul la ambele perspective ne permite să ne acceptăm umanitatea fără să cădem în capcana propriei gravități emoționale; acesta este un echilibru esențial la care ajungem prin clarificarea tiparelor emoționale uzuale în vederea eliberării de ele.

Aceste două perspective au reprezentat pentru mine o cale de a înțelege integrarea orientărilor spirituale și psihologice și funcționarea lor complementară. Acest lucru îmi amintește de un vechi cîntec al lui Judy Collins, care spune să privim norii „din ambele părți". Putem vedea norii care acoperă mintea din punctul de vedere comod al adevărului subiectiv, dar ne putem îndrepta atenția asupra unei perspective mai largi, care depășește limitele punctului de vedere actual.

Deși pot exista diferențe radicale între perspectiva spirituală și cea psihologică, ele se pot inspira reciproc, căpătînd forță una prin cealaltă. Ambele cărări sînt complete și au propriile scopuri și propria integritate. Dar dacă ne inspirăm din profunzimea și generozitatea ambelor tradiții, putem construi un nou drum către libertatea interioară.

Confuzia se poate transforma în înțelepciune. Dar ce este înțelepciunea? Pot apărea intuiții revelatoare atît la nivel relativ, cît și la nivel absolut. Perceperea lucrurilor din aceste două perspective — aparentă și reală — ne permite să ne vedem experiențele cotidiene ca pe niște oportunități pentru a deveni înțelepți.

Înțelesurile noi, realitățile noi presupun propria lor alchimie. Reflecția înțeleaptă pe marginea luptelor și a confuziilor interioare ne ajută să fim mai toleranți cu ritmul natural al schimbărilor emoționale.

Înainte de a înfrunta emoțiile dificile, mai ales atunci cînd ne confruntăm cu obiceiuri adînc întipărite, este important să înțelegem în ce fel ne simțim și ne interpretăm emoțiile, și să empatizăm cu înțelesurile lor simbolice. Odată ce acea parte delicată din noi înțelege sensurile ascunse ale acestor tipare, putem începe să ne îndreptăm către alte perspective și să vedem cu mai multă claritate în ce fel interpretările noastre ne pot deforma percepțiile și reacțiile.

Dacă știm că emoțiile noastre au o logică irațională proprie, putem da dovadă de mai multă înțelegere și acceptare. Sensibilitatea aceasta este extrem de importantă atunci cînd ne raportăm la vulnerabilitatea altora, ajutîndu-ne să îi înțelegem și să nu rămînem fixați în același tip de reacții. Compasiunea noastră poate începe atunci cînd ne oprim puțin din reflectarea asupra propriilor preocupări emoționale; iar atunci cînd compasiunea ne eliberează din ghearele preocupărilor egoiste, sîntem mai dispuși să fim de ajutor altora.

DACĂ VREȚI SĂ COMBINAȚI PRACTICA SPIRITUALĂ CU ACTIVITATEA EMOȚIONALĂ

Puteți folosi ședința zilnică de meditație ca o pe oportunitate pentru a repara schema dvs. dominantă. La sfîrșitul ședinței, cînd vă simțiți clar și limpezit, folosiți cîteva minute pentru a formula explicit o dorință reparatorie, și reflectați asupra înțelesului ei.

Modelul pentru această rugăciune este meditația budistă clasică asupra bunăvoinței pline de iubire, descrisă în capitolul 2: „Să fiu în siguranță, fericit, sănătos, eliberat de suferință. Să mă eliberez." Repetați rugăciunea în mai multe versiuni, amintind mai întîi de oamenii buni care v-au ajutat în viață, apoi de dvs., apoi de cei la care țineți, apoi de cei cu care aveți probleme și în cele din urmă de toate ființele.

Repetați rugăciunea în tăcere, exprimînd mai întîi acea dorință cu privire la toți acei oameni. Atunci cînd vă gîndiți la cei dragi, de exemplu, aduceți în minte imaginile lor, în timp ce repetați în tăcere: „Fie ca toți cei dragi să fie în siguranță" și tot așa. Apoi repetați rugăciunea pentru acei oameni din viața dvs. cu care sînteți în conflict. Apoi transmiteți-o în toate direcțiile, sub forma unei urări pentru toate ființele vii: „Fie ca toți să fie în siguranță, fericiți..."

Pentru o femeie care în copilărie fusese agresată sexual și era stăpînită de sentimente permanente de neîncredere și nesiguranță, practica meditației bunăvoinței pline de iubire la un centru special a reprezentat, după cum spune ea, „prima ocazie cu care m-am simțit în siguranță în propria-mi piele". Acum, practică zilnic meditația bunăvoinței pline de iubire.

Puteți să mai faceți încă un pas și să formulați rugăciunea bunăvoinței pline de iubire ca pe un mesaj pe care să vi-l transmiteți dvs. înșivă; este un mesaj reparator pentru schemele dvs. Vă doriți dvs. și altora antidotul emoțional al schemei. Pentru schema excluderii sociale, de exemplu, poate fi dorința de a fi inclus în cercul celorlalți; pentru schema vulnerabilității, dorința de a fi în siguranță; pentru privațiune, dorința de a fi îngrijit sau iubit. Pentru abandon, poate fi „Să mă simt în siguranță de unul singur."

O pacientă, de exemplu, a modificat exercițiul pentru a include un antidot la perfecționismul ei. La sfîrșitul ședinței de contemplație de dimineață, ea a petrecut cîteva minute cu dorința aceasta:

Fie să fiu acceptată așa cum sînt.
Fie să mă eliberez de judecăți și autocritici.
Fie să fiu în siguranță, fericită, sănătoasă, eliberată de suferință.
Fie să mă eliberez.

Desigur, a urat același lucru binefăcătorilor ei, celor dragi, celor cu care se afla în conflict și tuturor ființelor.

Se poate proceda astfel pentru orice schemă. De exemplu, pentru imposibilitatea de a fi iubit, dorința poate fi „să fiu cunoscut și iubit așa cum sînt". Pentru privațiune, „să fiu îngrijit și înțeles". Dorința pentru subjugare poate fi „să-mi exprim adevăratele dorințe"; pentru vulnerabilitate, „să mă simt în siguranță și apărat"; pentru abandon, „să mă simt puternic și în siguranță de unul singur".

În mod tradițional, practica bunăvoinței pline de iubire este o modalitate de a trezi compasiunea. Al treilea pas constă în adaptarea acestor dorințe la nevoile presupuse de schemele celorlalți, dorindu-le să se elibereze de suferința schemei. Dacă știți care sînt schemele lor, puteți adapta această practică pentru a le dori ceea ce au nevoie ca să se vindece. Gîndindu-vă la vulnerabilitatea lor emoțională, dați naștere unei dorințe sincere ca ei să se elibereze de suferința specifică schemei.

PARTEA A PATRA

Alchimia spirituală

16

Modificările perceptuale

Dacă vă uitați la apele agitate ale unui rîu ori la mișcările dezordonate ale norilor pe timpul furtunii, sau la zigzagurile neregulate ale fulgerelor, natura pare un haos. Totuși, teoreticienii haosului găsesc în complexitatea lumii naturale o ordine ascunsă, tipare nevăzute care dezvăluie caracterul regulat și simetria aflate dincolo de ceea ce pare o confuzie întîmplătoare. ● Aceste tipare care scapă neobservate se repetă de nenumărate ori, de la nivel redus pînă la niveluri din ce în ce mai extinse — de la atomi la celule, la organisme și la societăți. Contururile întortocheate ale albiilor rîurilor pot părea arbitrare, dar ele au ecouri nenumărate în natură: în ramurile întortocheate ale copacilor sau în ramificațiile nervoase din organism. ● Geologii vorbesc despre detaliile care modelează un peisaj — compoziția solului și a rocilor, forța de eroziune a vîntului și a apei, punctele de coliziune ale plăcilor tectonice, care separă falii sau denivelări vulcanice. Dar această perspectivă la scară redusă nu ne ajută să explicăm tipare mai largi, cum ar fi motivul pentru care sistemul rîurilor pare să repete modelele ramurilor la orice scară, mică sau mare. ● Astfel de răspunsuri presupun o perspectivă nouă — posibilă datorită viziunii extinse, de la lentilele fotografice cu laser la imaginarea unor instrumente care configurează pămîntul din satelit cu o rezoluție incredibil de bună. Această perspectivă extinsă dezvăluie tiparele ascunse în labirintul bazinului unui rîu sau tăiate în formele unui lanț muntos. ● Un singur principiu călăuzitor se pare că modelează scurgerea curentului electric prin firele răsucite și curgerea apei prin canale care erodează rocile de-a lungul timpului: natura urmează calea

prin care trebuie înfrîntă cea mai mică rezistență. Atît traseul celor mai neînsemnate cotituri ale unui pîrîu cît și delta unui fluviu gigantic urmează aceleași legi. Ordinea ascunsă structurează întreaga rețea de ape și altitudinile unui întreg lanț muntos. Dar acest tipar logic a fost invizibil pînă cînd camerele de luat vederi din satelit nu l-au dezvăluit.

Cînd este vorba despre haosul din mintea și sufletul nostru, calea către libertatea interioară poate cultiva o perspectivă mai largă — contemplația fiind precum camerele de luat vederi care ne ajută să schimbăm modul în care percepem forțele aparent haotice ale propriei noastre naturi. Modificarea perceptuală ne permite o perspectivă mai largă — vedem tiparele ascunse, relațiile cauzale subtile, care altfel scapă neobservate în mijlocul confuziei. Apoi vedem cum actul de a ne agăța de obiceiurile emoționale rigide duce la suferință și ne îngustează gama de alegeri pe care le putem face în viață.

O privire subită aruncată asupra tiparelor ascunse care guvernează haosul interior transformă ceea ce părea atît de confuz într-o ordine neașteptată. Dacă sînteți capabili să percepeți aceste tipare ascunse, scrie Michael Barnsley, un matematician care studiază teoria haosului, „riscați să renunțați la înțelegerea copilărească a norilor, pădurilor, galaxiilor, florilor și torentelor de apă. Interpretarea pe care o veți da acestor lucruri nu va mai fi niciodată aceeași."

Universul se ordonează pentru propriile sale scopuri, nu pentru ale noastre. Structura ascunsă a naturii oferă o experiență derutantă sănătoasă, cu schimbările ei permanente de la o clipă la alta sau cu schimbarea unghiurilor din care privim sau a mijloacelor cu care privim. Perceperea acestor realități ascunse ne poate ajuta să depășim limitele înțelegerii convenționale a ordinii naturale și ale înțelegerii noastre.

Deși natura formează tipare permanente, pot exista de asemenea elemente de surpriză în aceste proiecte naturale, căci ele se întrerup, se transformă, se schimbă. La fel se întîmplă și cu natura noastră: putem avea prejudecăți în ce privește o stare de lucruri. Dar cînd contemplația se adîncește pînă ce atenția devine fidelă și susținută, căpătăm acces la un alt nivel al minții.

Metafora cuantumului

Aparatul nostru perceptual — spectrul vederii, de exemplu — este reglat la o anumită scară. Cînd ne gîndim la viața în apă, ne gîndim la anumite lucruri în virtutea abilității noastre vizuale, și anume la pești sau foci, pierzînd din vedere faptul că mai mult de 90% dintre ființele care trăiesc în apă sînt prea mici pentru a fi văzute de ochii oamenilor. Cînd ne privim chipul în oglindă, ignorăm milioanele de microbi și bacterii din părul nostru sau de pe pielea noastră — din fericire probabil!

Ceea ce găsim depinde de modul în care privim. „Măriți imaginea și mesele solide devin întinderi vaporoase ale spațiului, înconjurate de nori furioși de electroni", scrie K. C. Cole. „Pe măsură ce micșorați sau măriți imaginea, lumea pare simplă, apoi complexă, apoi din nou simplă. De departe, Pămîntul pare un punct mic și albastru; apropiați-vă și veți vedea fronturile atmosferice și oceanele; apropiați-vă și mai mult și veți vedea oamenii; apropiați-vă încă și mai mult și totul se va șterge, vă veți afla din nou în interiorul peisajului materiei — în majoritate, spații goale."

Maestrul în contemplație Jack Kornfield descrie înțelegerile paralele care se aplică minții noastre: „Dacă ne putem concentra, așa cum se întîmplă în meditație, vedem că întreaga lume se fragmentează în mici evenimente, imaginea și cunoașterea ei, sunetul și cunoașterea acelui sunet, gîndul și cunoașterea acelui gînd. Nu mai e vorba de case, mașini, corpuri sau chiar de propria persoană. Tot ce vedem reprezintă particule pe care le cunoaștem prin experiență."

Dacă mergem mai departe, spune el, „stările de conștiință sînt ca valurile, ca marea, ca oceanul. Nu particulele, ci fiecare sunet și fiecare imagine sînt conținute în acest ocean al stărilor de conștiință. Din această perspectivă, nu există nicidecum cunoașterea acestor particule."

Dacă luăm în considerare posibilitatea ordinii, a existenței tiparelor ascunse în starea de lucruri a propriei ființe, percepem ceea ce umbrește această ordine ascunsă. Investigînd reacțiile noastre emoționale, după o analiză mai atentă, depis-

tăm tiparele schemelor care contribuie la starea de confuzie. Diferența constă în felul în care percepem haosul.

Acum, în domeniul spiritual, explorăm niveluri și mai profunde ale tiparelor și scopurilor din mintea noastră. Din perspectivă budistă, concepția noastră despre sine se schimbă pe măsură ce percepem nuanțe mai subtile. Totul se schimbă; vedem cum tiparele cedează și se schimbă rapid. Nu găsim nici un tipar fix, pe care să îl putem numi sine, dar găsim o serie continuă de tipare care se formează, se schimbă, se dizolvă.

Nu pretind că aș fi un profesor de budism; am studiat aceste învățături începînd de la mijlocul anilor '70 și continuu să studiez și să practic. Dar eu cred că învățăturile și practica budistă ne ajută extrem de mult în viață — contemplația poate fi aplicată nu numai în cazul obiceiurilor emoționale, ci și pentru a înțelege natura minții.

Alchimia emoțională operează la nivel psihologic, în vreme ce alchimia spirituală ne permite accesul la straturi mult mai profunde ale minții, de unde putem începe să ne eliberăm de constrîngeri mult mai subtile. Vreau să vă împărtășesc aici înțelegerile pe care le-am dobîndit în timpul studiilor mele și al discuțiilor cu maeștrii budiști, în urma lecturării scrierilor budiste și în urma învățăturilor lui Dalai Lama și ale altora. Toate aceste surse au contribuit la înțelegerea și formarea mea.

Pentru a pune în practică aceste învățături, va fi necesar să citiți și alte cărți, să înțelegeți contextul tradiției din care provin. Dar vă împărtășesc aici aceste învățături pentru că ele pot să vă inspire.

O întrerupere în fluxul gîndirii

Îmi amintesc de ziua în care, cu mulți ani în urmă, am învățat să călăresc. Pe cînd călăream, calul s-a speriat de ceva, s-a cambrat și m-a aruncat din șa. Timpul a părut să se încetinească. Cu o atitudine uimitor de relaxată, aproape detașată, am privit cu calm cum corpul meu sare din șa, se arcuiește prin aer și se răsucește pe măsură ce se apropie de pămînt. Mai întîi am atins pămîntul cu șoldul, apoi cu capul. Am privit cum corpul meu, aproape fără să greșească, s-a ridicat de pe pămîntul rece și dur și a sărit înapoi pe cal.

În acele cîteva momente, mintea mea s-a oprit. Părea golită de gînduri *referitoare* la ceea ce trăiam — nu a existat decît experiența. Pînă cînd instructorul meu de călărie nu m-a întrebat îngrijorat dacă mă simt bine, nu mi-a dat prin cap să mă întreb dacă sînt rănită. Apoi gîndurile au început să se aglomereze: șoldul mă durea. Probabil că dacă n-aș fi avut casca de călărie pe cap, n-aș mai fi fost aici. Poate că la asta se referă zicala „înapoi pe cai..."

Starea mea inițială de absență are ecouri în povestirile pe care le-am auzit despre o stare de spirit caracterizată prin concentrare și calm, dar în care reacțiile sînt absente; această stare de spirit este descrisă de oameni care au trecut prin experiența unui șoc — un accident de mașină, de pildă, sau experiența unui explorator care a supraviețuit atacului unui leu. Biologii spun că aceasta este reacția automată a creierului în fața unei surprize extreme și face parte din abilitatea organismului de a se adapta la condiții amenințătoare. Răspunsul: o întrerupere în fluxul gîndirii.

În vreme ce aceste întreruperi au scopul lor la nivel psihologic, ele ne servesc și în viața spirituală. Din perspectivă budistă, *Cartea tibetană a morților* descrie o astfel de întrerupere ca fiind similară cu ceea ce se poate întîmpla în *bardo*, „spațiul dintre" — adică în starea de tranziție în care ne aflăm după moarte. *Bardo* oferă o oportunitate importantă pentru trezirea spirituală, spune textul, deoarece intensitatea experienței copleșește și afectează obiceiurile și tiparele noastre uzuale de percepție și reacție. Ne fură pămîntul de sub picioare!

Dar dacă sîntem capabili să înfruntăm necunoscutul fără să ne opunem, dacă ne putem urmări proiecțiile mentale ca atare, fără să reacționăm la ele ca și cum ar fi reale, avem acces la o stare de conștiință lucidă, aflată dincolo de obiceiurile și condiționarea noastră mentală. Se spune că multe dintre practicile budiste tibetane ne pregătesc pentru momentul tranziției, învățîndu-ne cum să stabilizăm sau să susținem acel moment de conștiință pură. Unele practici tibetane urmăresc în mod intenționat să slăbească constrîngerea tiparelor și atașamentelor noastre uzuale pentru a ne ajuta să fim mai receptivi în această stare de conștiință naturală și deschisă.

Bardo poate fi interpretat ca o metaforă pentru ocazia care ni se oferă în viață în acele momente confuze de șoc, de tranziție rapidă sau de pierdere — momente în care ne pierdem prezența de spirit. Astfel de ocazii, cum a fost căzătura de pe cal, ne scot de sub vraja obiceiurilor; pentru un moment, ne eliberăm de apăsarea identității de care ne agățăm.

Așa cum spune James Gleick referitor la lumea naturală, „și dezechilibrul are un scop". Dacă ne putem elibera de aceste obiceiuri mentale, avem acces la o stare de conștiință aflată dincolo de traseele bătute ale minții — cel puțin pentru o clipă.

Atunci cînd facem acest lucru, aterizăm în momentul prezent, dar este un moment nedefinit de obiceiurile noastre mentale. Într-o astfel de situație, cînd coordonatele noastre tipice dispar, putem vedea aceste obiceiuri așa cum sînt de fapt. Ca și baloanele pline cu aer, ele nu au o soliditate în sine; fără investiția noastră în realitatea lor ele se dezumflă.

Aceste obiceiuri vechi vor reapărea în mod inevitabil; ele ocupă un spațiu vast în mintea noastră. Dar dacă putem rămîne în stare de contemplație în acel moment de deschidere, dacă ne putem relaxa, chiar să ne odihnim puțin mintea, cel puțin pentru o clipă, obiceiurile mentale își vor pierde soliditatea și contururile pe care de regulă le au atunci cînd ne aflăm complet sub vraja lor. Putem vedea, cel puțin pentru moment, cum vin și pleacă, suflate de vînturile cauzelor și efectelor, precum niște semințe purtate de vînt.

Un șoc care ne scoate din obișnuință

Anumite practici spirituale ne ajută să sesizăm întreruperea din fluxul gîndirii. Literatura Zen, de pildă, este plină de astfel de momente de trezire. Unele metode, precum metoda koan din tradiția Zen, forțează mintea să se întrerupă, asaltînd-o cu întrebări care nu au nici o soluție logică. Atunci cînd atacăm de nenumărate ori aceste întrebări, modul nostru uzual de a gîndi este epuizat. Brusc, inutilitatea de a aplica logica elementară scufundă mintea în satori, o experiență de moment a acestei întreruperi.

O astfel de trezire nu se produce întotdeauna atunci cînd cineva practică meditația. Așa cum observă călugărul budist

Nyanaponika, „acest lucru se întîmplă în situații destul de diverse — cînd vedem un incendiu în pădure, cînd ne împiedicăm și cădem, cînd suferim un șoc care ne scoate din obișnuință."

Depășirea inerției se poate obține și în moduri simple — după o întîlnire emoționantă cu frumusețea naturii sau în virtutea iubirii și compasiunii autentice. Acest lucru se poate întîmpla și dacă acordăm atenție deplină momentului prezent. Sau în momente de creativitate intensă. William Segal, pictor din anii '90, dă o aură de luminozitate tuturor elementelor pe care le pictează. Astfel de momente în care percepem iluminarea, spune Segal, pot fi observate în operele marilor artiști, compozitori și poeți. Dar pentru a ajunge la iluminare, e necesară o modificare perceptuală: trebuie să ne eliberăm de constrîngerea perspectivei uzuale asupra lucrurilor.

„De regulă, sîntem adormiți și ne lăsăm duși de fluxul lucrurilor, astfel încît nu resimțim ceva diferit în afară de ceea ce resimțim în mod obișnuit", explică Segal. Pentru a picta astfel, trebuie să vedem lucrurile cu ochi noi și să urmărim cu atenție susținută experiența prezentă. „Faptul de a fi aici, de a rămîne atenți pentru o bună bucată de timp împrăștie norii care umbresc luminozitatea." Cu alte cuvinte, secretul este „devotamentul deplin față de momentul prezent". Mai mult, adaugă Segal, „acumularea mai multor astfel de momente de trezire te face să vezi o altă lume... Știți cum e, este o chestiune de exercițiu."

Disciplinarea minții de maimuță

Metafora budistă clasică pentru starea obișnuită a minții noastre este maimuța care sare de colo-colo, mereu neatentă, neastîmpărată și în mișcare. Mintea aceasta de maimuță se grăbește întotdeauna să treacă la următorul lucru, fără să fi trăit deplin ceea ce se întîmplă în momentul de față. Această minte grăbită evită în permanență întreruperea, umplînd momentul întreruperii cu un amestec întîmplător de idei neduse la capăt, amintiri, reverii, vise — tot felul de astfel de lucruri. Într-un fel, simplul act de a opri mintea să murmure în permanență pentru a determina apariția unei întreruperi este o trezire inițială, o „mică eliberare".

Unele metode de antrenare a atenției din practica budistă recomandă această trezire inițială, care cultivă treptat abilitatea de a susține o stare de conștiință deschisă și neatașată. Datorită acestor exerciții, nu mai trebuie să așteptăm momentele rare de șoc care să ne scoată din rutină pentru a trăi acea stare de conștiință.

Un astfel de antrenament mental practicat de-a lungul timpului ne ajută să fim mai receptivi în momentele de atenție, în care factorii care ne perturbă de regulă și care ne distrag sînt absenți. Odată ce ne eliberăm de vraja obiceiurilor mentale, avem un contact mai direct cu realitatea.

Această idee mă trimite către aspectele psihologice ale budismului. Nu doar șocurile care ne scot din obișnuit ne pot aduce înțelegeri importante. Budismul oferă o cale sistematică de a descoperi astfel de adevăruri în experiența noastră prin antrenarea minții. Într-adevăr, scufundarea bruscă în întreruperea provocată de un șoc poate fi remarcabil de similară cu intuițiile la care ajungem în mod natural în momentele profunde de meditație.

Cu încununarea contemplației, după cum spune maestrul budist Steven Goodman, „cineva trăiește din ce în ce mai multe momente — întreruperi în dependența de starea de confuzie și în fascinația în fața experienței — în care resimte în mod direct, fără medierea conceptelor, în care experimentează un fel de luminozitate interioară, ce pare să fi fost dintotdeauna acolo, dincolo de confuzie și manipulări."

O privire aruncată lucrurilor așa cum sînt, înainte ca mintea să fi construit concepte elaborate — un moment de experiență a întreruperii — nu este același lucru cu fixarea acelei experiențe ca parte permanentă a experienței noastre. Dar după multă practică, se poate progresa de la străfulgerări temporare la fixarea acelei stări luminoase de conștiință și, în cele din urmă, se poate ajunge la iluminare. Fixarea deplină poate aduce adevărata eliberare; privirile furișe ne arată doar ceea ce este posibil dacă vom continua să mergem pe acel drum.

Conceptualizarea lucrurilor așa cum par

Budismul oferă o critică radicală la adresa perspectivei noastre asupra realității. Din punct de vedere budist, ceea ce credem noi că este real nu este decît o iluzie. Lucrurile așa

cum ne apar au o existență relativă și nu reală, absolută. De regulă, ceea ce apare în mintea noastră — gînduri și percepții, speranțe și temeri, vise și amintiri — sînt doar fragmente disparate, un mozaic fluid de interpretări care plutesc în minte.

Budismul remarcă faptul că mintea păcălită de lucrurile așa cum par ele și nu așa cum sînt de fapt dă naștere unui fel de dialog inconștient, ea este sedusă de gînduri și emoții, idei abstracte, detalii comune sau vise și amintiri întîmplătoare. Acest murmur mental de fond creează suma lucrurilor așa cum par ele, distrăgîndu-ne atenția de la ceea ce sînt — umbrind starea de conștiință luminoasă.

Pentru a înțelege în ce fel mintea noastră construiește lucrurile așa cum par ele, trebuie să ne întoarcem la lanțul dependențelor, despre care am vorbit mai devreme. Dacă vă amintiți, aceasta este succesiunea care descrie legăturile elementare între cauze și efecte din minte. Aceasta începe din momentul în care simțurile intră în contact cu un stimul precum imaginea sau sunetul. În linii mari, aceste legături cauzale merg de la simțire la percepție, de la gînd și sentiment la dorință și agățare și apoi la acțiune.

Aplicînd contemplația asupra schemelor, ne concentrăm pentru a rupe lanțul în punctul verigii finale, între sentiment și acțiune. Tăind aceste legături, ne eliberăm de tirania obiceiurilor emoționale. Budismul spune însă că dacă întrerupem lanțul la o verigă anterioară, eliberarea este și mai mare.

Pentru a realiza o astfel de întrerupere, este necesară o analiză mai profundă, care să se concentreze asupra primelor verigi, între informația senzorială brută și clasificarea, numirea și reacțiile care încep imediat să se formeze în jurul ei. În psihologia budistă, percepția este o facultate receptivă, luînd lucrurile așa cum sînt. Conceptualizarea este reactivă: ea adaugă percepției parțialitatea amintirilor, asocierilor și emoțiilor, toate fiind produse ale condiționării noastre trecute.

Științele cognitive ne spun cam același lucru. Cînd informațiile ajung pentru prima dată în creier de la simțuri — să spunem, imaginea viu colorată a unui papagal —, acele informații pătrund în sistemul nervos sub forma unor unde fizice. La prima oprire în creier, în hipocamp, aceste unde sînt traduse în limbajul neuronilor, în funcție de impulsurile electri-

ce pe care le generează. Semnalele pentru papagal se dispersează către o întreagă rețea de locație din creier, de unde sînt analizate tiparul, culoarea, forma, locul, mișcarea și altele.

În cîteva milisecunde, aceste elemente disparate sînt focalizate într-o percepție unificată, iar apoi creierul caută în memorie și pune o etichetă: „un papagal minunat colorat". Odată ce înregistrăm acea imagine, vechile asocieri și reacții emoționale la acea idee vin din urmă, precum vagoanele trase de o locomotivă, iar trenul gîndurilor și al sentimentelor alunecă vesel pe șine. Sîntem mulțumiți și ne apropiem mai mult, ca să mai aruncăm o privire încîntată papagalului. Totul este minunat.

Budismul însă privește altfel decît știința succesiunea evenimentelor mentale. Perspectiva budistă afirmă că trenul tipic al gîndurilor și sentimentelor ne duce aiurea, îndepărtîndu-ne de lucrurile așa cum sînt ele către un univers iluzoriu, al lucrurilor așa cum par a fi. Conceptele sînt creații ale minții, generalizări mentale, construite pe baza unor prejudecăți, cărora le lipsește bogăția detaliilor percepției inițiale.

Din această perspectivă, în momentul în care o percepție este etichetată printr-un concept — explozia minunată de culori vii numită papagal — pierdem contactul cu ceea ce se află de fapt acolo. În schimb, sîntem atrași către lumea îndoielnică a gîndurilor noastre *despre* ceea ce se află acolo: ideile și sentimentele noastre, fantasmele și iluziile noastre despre lucruri.

„Faptul de a reacționa cu plăcere, neplăcere sau indiferență este determinat în mod automat", spune maestrul tibetan Chogyam Trungpa, de ceea ce el numește „birocrația sentimentelor și a percepției", rutina asocierilor și a obiceiurilor noastre mentale. Această birocrație a minții pune automat etichete lucrurilor percepute — „frumos" sau „urît", „straniu" sau „familiar", „plictisitor" sau „fascinant" și așa mai departe. Acest proces se transformă într-o conceptualizare a realității, care de aici încolo interferează cu speculațiile și interpretările minții, întemeindu-se pe prejudecăți și punînd etichete care înlocuiesc experiența însăși. El adaugă că „îți place sau nu-ți place în funcție de asocierea cu trecutul".

Obiceiurile mentale, din punctul de vedere al psihologiei budiste, sînt cauzele lumii iluzorii a gîndurilor și sentimentelor dezagreabile care provoacă suferința sau plăcerea noastră. Budismul este foarte tranșant cu privire la aceste chestiuni. „În majoritatea timpului percepțiile noastre sînt iluzorii; nu percep realitatea", spune Lama Yeshe în *Becoming Your Own Therapist* (*Cum deveniți propriul terapeut*). „Desigur, vedem lumea simțurilor — forme atrăgătoare, culori frumoase, gusturi plăcute și așa mai departe —, dar de fapt nu percepem natura reală, adevărată a acestor forme, culori și gusturi... Așa încît percepția noastră înșelătoare procesează informația furnizată de cele cinci simțuri și transmite informații incorecte minții, care reacționează în consecință." Rezultatul este acela că „în majoritatea timpului, avem halucinații, nu vedem adevărata natură a lucrurilor."

Din perspectiva ultimă a psihologiei budiste, „în mintea oamenilor obișnuiți", spune Geshe Rabten, „singurele percepții mentale corecte sînt cele care se produc pentru momente extrem de scurte, imediat după o percepție senzorială fidelă și imediat înainte de conceptualizare" — în întreruperea stării de conștiință.

Deschiderea unui spațiu în minte

În filmul *Matrix*, oamenii se nasc într-o lume, dar corpul lor adevărat stă într-un cocon nemișcat, în timp ce creierul este alimentat cu informații care creează o întreagă lume, o realitate virtuală extrem de complexă, deși întru totul iluzorie. Deși sînt prinși în acest cocon, oamenii din Matrix trăiesc acest vis colectiv ca și cum el ar reprezenta realitatea vieții lor. Din punct de vedere budist, aceasta poate fi o metaforă interesantă asupra căreia să reflectăm, adaptînd-o la propria noastră situație: a trăi într-o realitate iluzorie fără a ne da seama.

Budismul propune o cale radicală de eliberare din această lume iluzorie, pe care o creăm prin intermediul gîndurilor și emoțiilor noastre zilnice, o cale care modifică modul nostru obișnuit de a ne raporta la lume. Pentru a vedea limpede — a percepe lucrurile așa cum sînt — rupem lanțul între percepție și concept. Această ruptură intervine după ce simțurile intră în contact cu obiectul percepției, dar înainte ca obiceiurile mentale să clasifice acea percepție și să-i pună o etichetă comodă, în termeni de gînduri și sentimente.

În acest moment critic, deschiderea unui spațiu în minte reprezintă o breșă între percepțiile noastre brute și greutatea inexorabilă a gîndurilor și a sentimentelor uzuale. Dacă putem suspenda măcar pentru o clipă aceste obiceiuri mentale și emoționale, întreruperea ne permite accesul la un alt nivel al minții. Odată ce conștientizăm faptul că reacțiile noastre mentale tipice se precipită pentru a evita ivirea unei astfel de întreruperi, repetîndu-se la nesfîrșit în mod magic, avem ocazia să investigăm funcționarea minții cu metode mai rafinate.

Mecanismele de regulă invizibile ale minții prin care percepem în mod obișnuit realitatea sînt brusc conștientizate: în loc să fim terorizați de vocea tunătoare a marelui Oz, îl privim cu surprindere pe omulețul aflat în spatele ecranului, care vorbește la un microfon. O astfel de revelație dezvăluie atingerea magică ce modelează de regulă lumea pentru noi. Astfel, avem șansa să ne explorăm cu alți ochi reacțiile emoționale și cele mai elementare gînduri.

În general, considerăm că gîndurile și reacțiile noastre emoționale sînt un dat, o parte inevitabilă a experienței proprii. Dar investigînd mintea la niveluri mai subtile, vedem cum emoțiile și gîndurile se formează ca reacție imediată la ceea ce percepem.

Dacă putem contempla această întrerupere în percepție — momentul scurt dintre percepție și concept — avem posibilitatea de a alege între a vedea lucrurile în vechiul mod, deformat (sau iluzoriu) și a lăsa lucrurile să fie așa cum sînt, eliberate de concepțiile impuse și de reacțiile noastre. Ceea ce budismul numește adevărul ultim se referă într-un sens la percepția directă, neumbrită de concepte, care ne permite accesul la experiența nemijlocită.

Ruperea lanțului la acest nivel mai subtil presupune o schimbare radicală în felul în care privim mintea. Această modificare restructurează *toate* conceptele, sentimentele și reacțiile uzuale, din aceeași perspectivă din care am modificat mai devreme de schemele de inadaptare. În această privință, chiar și modurile noastre benigne de a gîndi și de a reacționa sînt prizoniere ale minții atunci cînd cădem orbește sub vraja lor — dar acestea sînt închisori cu ușile deschise. Șansa de a vedea lucrurile așa cum sînt se află întotdeauna acolo.

Unul dintre profesorii mei, Chokyi Nyima Rinpoche, descrie această vrajă subtilă a minții: „În fiecare moment în care gîndim sînt prezente atît obiceiul cît și emoția: atracția sau atașamentul și repulsia sau aversiunea. Acest lucru se întîmplă chiar și cu gîndurile noastre neutre: a nu dori să investigăm înseamnă limitare sau prostie. Așadar, în fiecare moment în care gîndim, sînt prezente aceste trei forme elementare de emoție. Karma apare datorită acestor obiceiuri subtile ale atracției, aversiunii și indiferenței. Acestea sînt semințele tulburărilor emoționale grave."

Din această perspectivă, cauza fundamentală a nefericirii noastre o constituie tocmai obiceiurile noastre mentale. Cu alte cuvinte, karma — legea cauzei și efectului — se originează în ceea ce un text tibetan numește „tiparele solidificate ale agățării și fixării". Aceste tipare solidificate, sau obiceiurile mentale, sînt cunoscute de asemenea ca „obstacole emoționale și cognitive", adică drept tendința minții de a repeta la nesfîrșit aceleași tipare ale gîndurilor și sentimentelor.

Cu cît repetăm mai des un tipar mental, cu atît el are mai multe șanse să se fixeze în viitor; în acest sens, tiparele mentale sînt semințele din care crește karma noastră. Calea către eliberare, către transcenderea karmei, începe cu refuzul de a mai umbla pe acele cărări bătute ale minții.

Deconstruirea sinelui

Un nor este un exemplu pentru ceea ce budismul numește „aparență iluzorie". Norii par solizi și opaci. Dar de fapt ei sînt goi în proporție de 99,9 %. Densitatea scăzută a picăturilor de apă, care acționează fiecare ca o oglindă sferică, este suficientă pentru a respinge lumina în așa fel încît, pentru ochii noștri, norul să pară o masă densă și solidă.

Aceeași explicație poate fi aplicată modului în care budismul privește legăturile dintre cauză și efect care se realizează în minte, legături întreținute pentru a forma ceea ce pare a fi sinele. Sinele, sau ego-ul, ocupă un loc important în psihologia occidentală, dar nu și în budism.

Așa cum observă psihiatrul Mark Epstein, „în budism nu există aspirația către un sine superior, ci doar dezvăluirea a ceea ce a fost dintotdeauna adevărat, dar nu a fost cunoscut:

acest sine este o ficțiune." Sub privirea atentă a practicii budiste, sinele se fragmentează; în locul lui rămîn doar „niște gînduri fără gînditor".

Din perspectivă budistă, ceea ce noi considerăm a fi „sinele" nostru este de fapt o entitate care, la o privire mai atentă, poate fi deconstruită. „Totul se reduce la faptul că există o combinație *aparentă* de factori care creează experiența", spune Chokyi Nyima. Lanțul perceptual care culminează cu etichetele pe care le aplică entităților percepute, *pare* material și real — atîta timp cît nu investigăm cu prea mare atenție verigile care ne-au dus acolo.

Acest lucru este adevărat mai ales în ce privește opinia noastră despre sine. Ceea ce noi considerăm „sine" reprezintă o colecție de părți interdependente, dar nici una nu funcționează în absența celeilalte. E ca și cum ai crește o plantă: e nevoie de o sămînță perfectă din punct de vedere genetic, de apă, de îngrășămînt, de soare — și atunci cînd toți acești factori interacționează, avem ceea ce se numește o plantă. Dar planta poate fi deconstruită în toate aceste elemente care i-au dat naștere.

La fel se întîmplă și cu sinele despre care psihologia budistă ne spune că este construit de la un moment la altul în virtutea modului de a funcționa al minții care percepe lumea și reacționează la ea. Obiceiurile noastre automate de a percepe, simți și gîndi sînt elementele principale ale concepției elementare — dar iluzorii — despre sine.

O altă cale de a descrie această iluzie se poate face în termenii identității. De exemplu, atunci cînd privim la o peluză, vedem de fapt mici petice individuale de iarbă, pe care le identificăm ca fiind o peluză. E nevoie de mai multe petice individuale pentru ca noi să recunoaștem în suma lor o „peluză", și nu doar unul sau cîteva petice de iarbă. La fel, „sinele" este identitatea pe care o dăm unei aglomerări de cărămizi mentale, dintre care nici una singură nu este „sinele". Așa cum remarcă Jon Kabat-Zinn, perspectiva asupra sinelui este echivalentă cu „ceea ce în teoria haosului se numește «un magnet neobișnuit», un tipar care întruchipează ordinea și totuși este dezordonat în mod imprevizibil. Nu se repetă niciodată. Ori de cîte ori te uiți, e puțin diferit."

Fără sine nu există probleme

Din perspectivă budistă, construirea sinelui începe în momentul în care ignorăm întreruperea și starea de conștiință deschisă ce apare atunci și începem să etichetăm și să reacționăm față de o simplă percepție. Ceea ce facem noi cu o percepție — așa cum afirmă și științele cognitiei — echivalează cu o construcție în cadrul minții. Dar această creație mentală ne fascinează. Nu realizăm nu doar faptul că noi sîntem cei care am construit-o, dar nici faptul că aceste concepții construite de noi ne împing mai departe, către un set predeterminat de reacții față de propria noastră creație. Mintea noastră reacționează la proiecțiile și construcțiile noastre, dar nu cum ar trebui, înțelegînd ceea ce sînt de fapt, ci ca și cum ar fi reale.

Ca o culme a emergenței acestei construcții arhitectonice mentale, mintea realizează cea mai complicată creație a sa: conceptul de „eu" — viziunea sinelui. În această construcție, mintea împletește mai multe fire: neagă slăbiciunile, alege amintiri care să fie reținute și altele care să fie uitate, ne instalează pe noi în centrul evenimentelor și țese o rețea de gînduri care să ne facă să ne simțim în siguranță, confirmîndu-ne presupunerile despre lume.

În cele din urmă, facem o greșeală referitoare la identitate: mintea consideră sinele o entitate solidă, neținînd cont de faptul că ea însăși l-a construit. Din punct de vedere budist însă, construcția sinelui nu este decît o colecție de obiceiuri și tendințe care nu au o identitate specifică. La fel ca o plantă, sinele este format din părți interdependente; la fel ca un nor, sinele se dovedește o altă apariție iluzorie.

Fără mijlocirea aparatului complicat al simțurilor, al percepției, al memoriei și gîndirii care dă naștere interpretării și înțelesului, edificiul sinelui s-ar prăbuși. Cu toate că mintea pare a fi un fir gros și continuu care parcurge toată experiența noastră, la o privire atentă — prin lentilele unui nivel contemplativ și mai subtil —, mintea se dovedește mai curînd o colecție disparată de tendințe și evenimente. Dar noi continuăm să cădem sub vraja acestei iluzii, ca și cum am fi hipno-

tizați cu scopul de a ignora fragilitatea și arbitrarul materialului din care este construit sinele.

Din moment ce budismul ne spune că originea suferinței se află în tendința noastră de a ne agăța de această idee despre sine, este util să investigăm modul nostru tipic de a percepe sinele. Lama Yeshe spune că ego-ul este „concepția greșită potrivit căreia sinele este independent, permanent și că există în mod inerent. În realitate, ceea ce credeți că este «eul» nu există. Ego-ul este un concept mental, o construcție."

Această intuiție s-a născut din observarea experienței noastre cu o atenție susținută și prin contemplație. O astfel de observare atentă lămurește *autonomia* gîndurilor, a imaginilor, a amintirilor, a fanteziilor, a emoțiilor, a senzațiilor și a percepțiilor. E ca și cum aceste fragmente ale experienței ar avea voință proprie: sinele sau „eul" nu are aproape deloc putere asupra lor, ci se dovedește a se naște el însuși din gîndurile nenumărate care plutesc prin minte.

Din această perspectivă, schemele, obiceiurile emoționale sau oricum le-am numi sînt într-un sens relativ doar o cale de a înțelege condiționarea tipică minții noastre. Dar le putem vedea ca și cum nu ar avea nici o substanță: sînt la fel de goale și iluzorii ca un nor care se formează, se schimbă și apoi se evaporă.

Dacă originea suferinței stă în agățarea de ego, maestrul de meditație Achaan Cha ne oferă un sfat util: „Fără sine nu există probleme."

Un pacient care stătuse trei luni la un centru de meditație mi-a trimis un bilet: „Condiționarea profundă și tenace iese la iveală — toată acea aversiune față de sine care uneori mă copleșește. Dar există momente de detașare și ori de cîte ori se întîmplă lucrul acesta, dorința mea de a mă elibera devine mai puternică. E un lucru minunat să poți limpezi un spațiu în mintea ta astfel încît toate gîndurile să-și dezvăluie adevărata lor natură. Apoi trucul constă în a învăța să continui să te detașezi, să accepți și să te relaxezi."

Nu trebuie să reificăm aceste tipare și să ne gîndim la ele ca și cum ne-ar defini pe noi înșine, identificîndu-ne cu ele astfel încît sentimentul de „sine" să se solidifice și tiparele să devină „reale". În același timp, este bine să înțelegem că

aceste obiceiuri ale minții sînt moduri în care am învățat să vedem lumea și să reacționăm la ceea ce vedem.

Utilizările pozitive ale sinelui

Totuși, Dalai Lama subliniază că la un nivel relativ, sinele, așa cum este el înțeles în mod convențional, există și că anumite aspecte ale sinelui pot fi de folos în practica spirituală, pentru a stimula încrederea în sine și motivația. El recomandă celor care urmează calea budistă să înțeleagă că sinele este gol și că în același timp are o existență relativă.

Psihologia occidentală susține adesea că oamenii au nevoie de un ego puternic. Din punct de vedere budist, avem nevoie de o încredere puternică în sine. Dalai Lama ne avertizează împotriva „ego-ului negativ, al acelui sine preocupat doar de împlinirea propriilor dorințe egoiste". Acest ego negativ își are originea în convingerea că sinele este o entitate independentă și solidificată. Încrederea în sine poate fi însă constructivă ca vehicul spiritual — combinată cu motivația altruistă, ea le poate servi oamenilor.

La un nivel mai profund, înțelegerea golului sau a absenței sinelui din propria noastră experiență slăbește constrîngerea fixațiilor egoiste și a tendinței noastre de a vedea lucrurile exclusiv din punctul de vedere propriu. Atunci cînd renunțăm la percepțiile egocentrice, avem la dispoziție mai mult timp pentru alții; dacă slăbim curelele sinelui, putem empatiza în mod spontan.

Băiețelul unui prieten a căzut de la înălțime în timp ce se juca și s-a lovit destul de grav la cap. A fost dus la spital în comă. Lovitura fusese atît de puternică, încît prietenul meu nu știa dacă fiul său va trăi sau dacă va mai putea duce o viață normală. După o encefalogramă, doctorul l-a asigurat pe prietenul meu că există șanse ca fiul lui să-și recupereze în cele din urmă funcțiile intelectuale afectate de lovitură. Aflînd acest lucru, prietenul meu s-a simțit profund ușurat.

Cu toate acestea, atunci cînd a încercat după o vreme să-i citească dintr-o carte, a fost șocat de cît de indiferent era băiatul, mai ales în comparație cu entuziasmul și interesul de care dădea dovadă înainte. „Cînd îl văd cum e acum față de cum era înainte, am sentimentul că îi lipsește ceva", mi-a

spus prietenul meu. „La un moment dat, m-am gîndit la viitor — oare cum va fi? Am împietrit de frică și apoi m-a cuprins o tristețe adîncă."

Prietenul meu mi-a spus că mintea lui parcă se închisese în îngrijorările cu privire la starea viitoare a fiului său. Pentru vreo zece minute, „totul s-a întunecat", spunea el. „Era ca și cum aș fi mers printr-un tunel în mintea mea. Eram de-a dreptul disperat. Am atins limita — n-am mai fost niciodată atît de deprimat."

Fiind un practicant cu experiență al exercițiilor de meditație, prietenul meu a conștientizat disperarea care punea stăpînire pe mintea lui și care, spunea el, „m-a determinat să mă retrag în meditație". A luat decizia să facă un exercițiu de meditație a bunăvoinței pline de iubire: a început să repete mental dorința ca fiecare copil din spital, nu doar fiul lui, să fie sănătos, să fie fericit și să se elibereze de suferință. A dorit asta nu doar copiilor, ci tuturor celor aflați în spital, și nu doar celor din spital, ci din întregul oraș și apoi din întreaga lume.

După ce a continuat să mediteze în tăcere, întunericul s-a împrăștiat și a fost înlocuit de un sentiment luminos și de o compasiune radioasă, nu doar față de fiul lui, ci față de toți cei aflați în suferință. Nu era sigur cum se vor încheia toate acestea, mi-a spus el mai tîrziu, dar simțea că starea lui de spirit suferise o schimbare profundă.

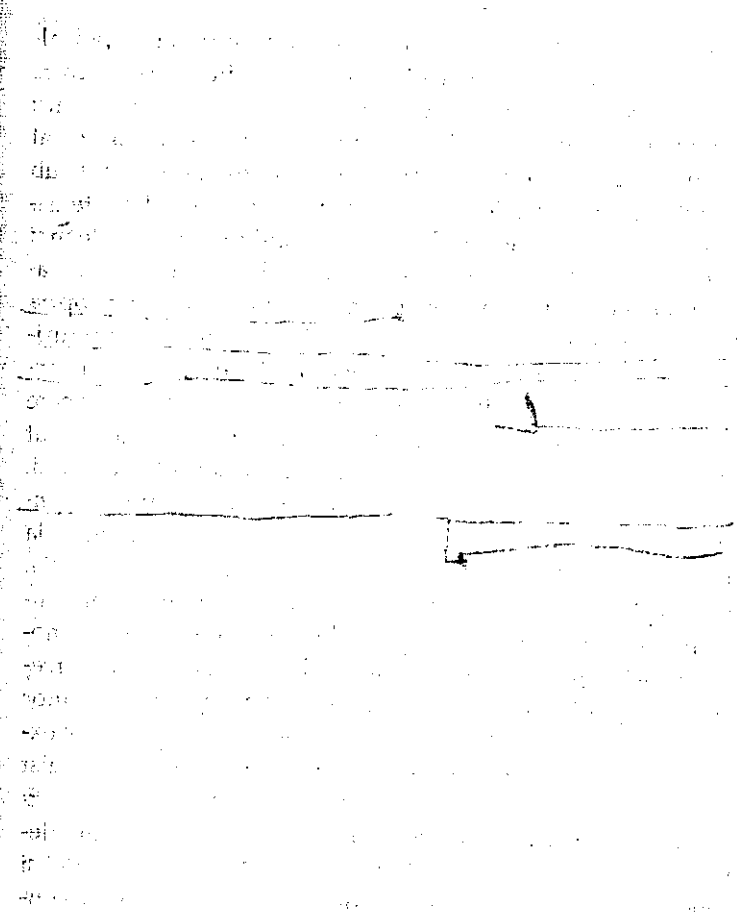
Cînd l-am întrebat: „Ce crezi că s-a schimbat?", răspunsul lui imediat a fost: „Sinele meu s-a dat la o parte. Acum nu mai era vorba despre durerea mea, fiul meu, experiența mea. Bineînțeles că voiam ca totul să fie bine în ce-l privea pe fiul meu. Dar din acel moment m-am simțit în stare să suport tot ce s-ar fi întîmplat."

Atunci cînd sinele se golește, se naște compasiunea. Acest lucru nu înseamnă că nu mai avem propriile opinii, dorințe sau sentimente — doar că nu mai sîntem *dominați* de ele. Privim viața cu o atitudine de acceptare. Pe scurt, ne simțim mai ușori — dincolo de sentimentele, opiniile și dorințele noastre personale, sîntem goliți.

Dalai Lama a vorbit despre această stare de ușurare a ființei noastre în timpul conferinței de presă care a urmat anunțului că a primit premiul Nobel pentru pace. O mulțime de

fotografi se îngrămădeau să aibă cel mai bun unghi, camerele de televiziune erau peste tot, iar ziariștii strigau ca să-și facă auzite întrebările. La urma urmei, acesta este un moment de încununare a realizărilor personale din viața cuiva. Prima întrebare a fost: „Cum vă simțiți acum, că ați cîștigat premiul Nobel?"

Dalai Lama a răspuns: „Mă simt fericit", adăugînd după o pauză de gîndire, „pentru prietenii mei care au vrut ca eu să-l primesc."



17

Explorarea minții

În Caraibe, culori strălucitoare se joacă pe suprafața apei: albastru turcoaz și verde crud cu scîntei argintii. Dar dacă te scufunzi sub luciul apei, te așteaptă frumusețí și mai mari: curcubeul bogat al coralilor unduitori, peștele-papagal pictat în culori spectaculoase și confrații lui asemănători unui tub de neon înotînd agale. Dacă te scufunzi și mai adînc, te așteaptă o încremenire vastă și goală, ce sfidează forfota de mai sus și de la suprafață. ● La fel se întîmplă și cu mintea umană și cu tărîmul emoțiilor. Dacă ne scufundăm în propria minte cu atenție și curiozitate, spargem barierele și obiceiurile de la suprafața minții și descoperim dedesubt o mare fremătînd de emoții. Adîncimile acestui tărîm al emoțiilor care sălășluiește în mintea noastră ne pot prinde într-un adevărat vîrtej, asemeni periculoaselor vîrtejuri din largul oceanului. Dar dacă ne scufundăm și mai adînc, ne așteaptă un tărîm liniștit, vast și nemișcat. ● Calea pe care putem ajunge la aceste adîncimi ce ascund lumi nevăzute este contemplația, sub forma conștiinței exploratoare. Această calitate a contemplației de a putea depăși obiceiurile și barierele noastre emoționale își găsește multe utilizări în alchimia emoțiilor. Cercetarea obișnuită ne duce de regulă la identificarea anumitor elemente și apoi la analiza lor. Deși această modalitate de explorare este destul de folositoare, din punct de vedere budist acest efort conceptual nu ne oferă decît o parte din adevăr. ● Practica budistă oferă și o altă cale de explorare, una care depășește cercetarea obișnuită, care este încă limitată de idei și concepte. Această explorare neconceptuală — un gen de conștiință care știe pur și simplu — ne permite să plonjăm și mai adînc în propria minte, pentru a ne atinge adevărata menire.

Alchimia spirituală începe prin concentrarea acestei contemplații exploratoare asupra obiceiurilor noastre mentale. Putem pune astfel în lumină presupoziții care sînt mult mai subtile decît gîndirea distorsionată ce se ascunde în spatele schemelor noastre mentale: chiar conștiința noastră de sine ajunge să fie pusă sub semnul întrebării, pe măsură ce ajungem să ne explorăm rădăcinile emoțiilor. Alchimia emoțională ne permite să potolim emoțiile cele mai grosiere din mintea noastră, care devin astfel transparente și nu mai au atît de multă forță. Prin această alchimie spirituală pășim către următorul nivel și ne îndreptăm atenția asupra minții însăși.

Realitatea aparentă și realitatea autentică

Pe patul de moarte, Buddha i-a dat discipolului său cel mai apropiat, Ananda, următorul sfat: fii o lumină pentru tine însuți. În acest sfat se ascunde un principiu îndrumător important: ar trebui să descoperim singuri ce este adevărat și ce nu și nu să acceptăm ce ne spun alții. În loc să credem orbește, ar trebui să folosim o metodă de explorare care să ne reveleze adevărata noastră natură: cine sîntem noi dincolo de eul nostru aparent și de ceea ce ne oferă percepțiile obișnuite.

Această explorare ne duce dincolo de aparențe, în tărîmul realității autentice. O zicală străveche pune în contrast iluzia cu realitatea, spunînd că este ca și cum un om s-ar feri de un șarpe pentru ca apoi, uitîndu-se mai atent, să descopere că nu era decît o bucată de frînghie răsucită. Ca să folosim o metaforă modernă, este ca și cum am privi un film, complet absorbiți de povestea care se derulează pe ecran, așa cum cel care doarme este absorbit în visul pe care îl visează. O cercetare atentă va dizolva realitatea filmului în elementele constitutive: lumina reflectată de o lentilă, care proiectează pe un ecran o serie de 24 de imagini fixe pe secundă.

În budism, există două niveluri ale adevărului relativ: lucrurile așa cum ne apar atunci cînd sîntem sub influența percepției distorsionate — de exemplu, atunci cînd sîntem constrînși de o anumită prejudecată — și lucrurile văzute corect, ca atunci cînd ne eliberăm de această prejudecată care distor-

sionează. Dar chiar și această perspectivă mai corectă este tot un adevăr relativ, din punct de vedere budist. Pentru a ști care este adevărata natură a lucrurilor, ne spune budismul, este nevoie de o înțelegere mai subtilă a felului în care mintea creează propria noastră realitate.

În sfera relativului, o atitudine exploratoare poate marca diferența dintre o perspectivă asupra lucrurilor așa cum ne apar — șarpele, filmul, prejudecata — și o perspectivă precisă asupra lucrurilor așa cum sînt. Însă există și alte metode de explorare, care duc dincolo de această cunoaștere relativă, către o conexiune cu lucrurile așa cum sînt în natura lor ultimă. La acest nivel, contemplația trece dincolo de percepțiile distorsionate și de obiceiurile dobîndite și explorează chiar felul în care lucrează conștiința ca atare.

Budismul oferă mai multe metode de cercetare și analiză care pot fi de folos în această explorare atotcuprinzătoare. De pildă, această explorare a minții poate folosi o metodă tibetană, al cărei nume este tradus adesea prin „logică", dar care poate fi numită mai adecvat „știință a adevărului" sau pur și simplu „simț comun avansat", așa cum explică Tai Situ Rinpoche. Într-un anumit sens, această abordare este asemănătoare cu mijloacele logice pe care le folosim în cazul prejudecăților, doar că în acest caz se aplică celor mai adînci prejudecăți înrădăcinate în mintea noastră, căutînd eliminarea distorsiunilor care apar din cauza înțelegerii și conștiinței noastre imperfecte.

La un alt nivel se află ceea ce, în tradiția tibetană a învățăturilor spirituale, este cunoscut sub numele de „calitate cognitivă" a conștiinței: capacitatea minții de a cunoaște pur și simplu. Această calitate cognitivă însoțește întregul flux al conștiinței, de la operațiile sale conceptuale pînă la un mod de explorare mai subtil și lipsit de preconcepții — și în final pînă la adevărata natură a minții, dincolo de orice concepte. Acest nivel de cunoaștere a naturii minții noastre ne poate duce dincolo de agitația gîndurilor și sentimentelor, către acele adîncuri vaste și liniștite de care am amintit.

Ceașca spartă

O prietenă de-a mea i-a mărturisit odată lui Dalai Lama că este obsedată de teama de moarte — în special de teama că

s-ar putea ca cineva apropiat să moară. Era vorba de o adevărată obsesie și nu doar de o spaimă trecătoare.

În timp ce Dalai Lama o asculta cu atenție, dînd din cap cu înțelegere, am putut simți comunicarea dintre ei și marea lui empatie pentru prietena mea. Și ea părea să fie mai liniștită de această grijă plină de căldură.

Apoi, după ce a ascultat cu atenție tot ce i-a spus prietena mea, i-a spus: „E bine să te gîndești mult la asta."

Replica lui Dalai Lama poate părea surprinzătoare, mai ales că, de regulă — cel puțin în cultura americană — instinctul social este acela de a asigura persoana respectivă că nu trebuie să-și facă prea multe griji. Însă Dalai Lama a avut o atitudine care reflectă chiar nucleul budismului: *ar trebui* să reflectăm asupra vremelniciei lucrurilor, asupra fragilității și caracterului efemer al vieții. Astfel de reflecții ne pot ajuta în dezvoltarea noastră spirituală. Interogarea celor mai ascunse presupoziții ale noastre cu privire la permanența lucrurilor, de pildă, ne poate ajuta să fim mai pregătiți pentru schimbările inevitabile care vor avea loc în propria noastră viață. Nu vrem să ne despărțim de ceea ce prețuim cel mai mult — de cei dragi, de bunuri personale, de credințe la care ținem foarte mult sau chiar de viața însăși.

Schimbările și pierderile sînt dificile, chiar dureroase pentru noi toți. Ele ne forțează să ne adaptăm la nevoile personale și să ne plîngem pierderile. Dar cum în viață lucrurile se schimbă în mod inevitabil, la un moment dat toți vom trece prin suferința inerentă schimbărilor sau pierderilor pe care le avem de îndurat. Din perspectiva budismului, a reflecta la aceste lucruri înseamnă a putea înfrunta mai ușor adevărurile dificile și a putea face față mai ușor greutăților, pe măsură ce ne simțim mai pregătiți în sinea noastră pentru ele.

Firește, uneori se întîmplă ca schimbările să aducă o alinare binemeritată. Vremelnicia nu înseamnă întotdeauna pierdere sau durere; de pildă, putem găsi alinare în gîndul că și boala sau suferința sînt trecătoare. Cînd ne confruntăm cu momente grele, ne putem reaminti că și acestea sînt trecătoare.

O veche zicală Zen spune: „Această ceașcă este deja spartă." Este bine să ținem minte că lucrurile se vor schimba, nu vor fi așa la nesfîrșit. Ceașca este întreagă acum, însă într-o

bună zi se va sparge. Putem să aplicăm această atitudine și nouă înșine; într-o zi, același lucru va fi adevărat și despre corpul fiecăruia dintre noi. Putem trăi o viață lungă și plină de împliniri, însă atunci cînd se va apropia de sfîrșit, obișnuința de a reflecta asupra inevitabilității schimbării ne va permite să fim pregătiți, să ne adaptăm treptat la sfîrșitul inevitabil al vieții noastre. Dacă vom ține minte acest lucru, vom avea înclinația de a nu ne irosi viața.

Această reflecție asupra propriei noastre vremelnicii este una dintre „schimbările mentale" ale budismului tibetan. Așa cum reflectînd asupra propriilor noastre preconcepții începem să vedem mai clar ideile preconcepute care contribuie la formarea acestor preconcepții, pe calea budistă ajungem la o atitudine similară în privința unora dintre cele mai ascunse și ferme credințe ale noastre.

De fapt, tocmai în aceasta constă obiectivul acestor schimbări mentale: răsturnarea credințelor noastre obișnuite care ne determină atitudinile cotidiene. Abandonînd vechile moduri de a vedea lucrurile din jurul nostru, devenim deschiși față de o nouă perspectivă. Această chestionare radicală ne poate motiva pentru o reevaluare la fel de radicală a felului în care percepem realitatea și a felului în care lucrează propria noastră minte.

✗ Atitudinea potrivit căreia „Sînt foarte bine așa cum sînt" are o limită inerentă: anume credința că știm care sînt limitele a ceea ce este posibil pentru noi. De pildă, prima dintre cele patru schimbări mentale reflectă valoarea intrinsecă pe care o are nașterea unui prunc, ea aduce oportunitatea unei călătorii spirituale de descoperire, care poate da vieții un sens și un scop.

✗ Credința confortabilă că am putea să trăim pînă la 80 sau chiar 90 de ani, ceea ce înseamnă că avem destul timp înaintea noastră pentru a face tot ceea ce ne dorim, poate să fie adevărată, dar nu în mod necesar. A doua schimbare mentală se concentrează tocmai asupra acestei false idei de permanență, asupra credinței că lucrurile durează în timp.

✗ Ideea că „nu contează ce fac" este o altă credință care ne menține în starea de letargie, din punct de vedere spiritual. Așa cum am văzut, acțiunile sau atitudinile pe care le punem

în practică în mod repetat devin obiceiuri fixe, ne limitează libertatea, ne silesc să le repetăm mereu, la nesfîrșit.

✗ A treia schimbare mentală pornește de la recunoașterea forței pe care o are asupra vieții noastre legea cauzalității, legătura dintre cauze și efecte. Trebuie să ne asumăm răspunderea pentru propriile noastre gînduri și acțiuni: pentru că acestea au consecințe reale.

În sfîrșit, există și o altă atitudine din perspectiva căreia noi refuzăm să credem că într-o bună zi, în mod inevitabil, în calea noastră va apărea suferința, chiar dacă acum nu se întrevede. Cea de-a patra schimbare mentală pornește de la recunoașterea faptului dureros că viața se va încheia la un moment dat.

Cu ajutorul acestor reflecții, putem vedea mai limpede unele adevăruri universale: tot ceea ce se naște va pieri la un moment dat; ceea ce la prima vedere pare solid și indestructibil, se dovedește doar un flux de elemente puse laolaltă. Nici o experiență a simțurilor nu ne poate oferi o satisfacție de durată, pentru că toate experiențele oferite de simțuri se vor sfîrși la un moment dat. Renunțînd la speranțele și temerile noastre, obținem o satisfacție mai mare decît dacă am continua să ne agățăm de ele. Aceste reflecții asupra influenței pe care o au legile naturii asupra vieții noastre ne pot îndemna către refugiul oferit de practica spirituală.

Răsturnarea ordinii normale a lucrurilor

Toate aceste schimbări radicale ne pot deschide calea către o percepție revizuită a lucrurilor. O astfel de revizuire s-a petrecut, în cazul meu, la o expoziție de artă, unde erau adunate laolaltă multe picturi ale lui Monet, peisaje impresioniste, fapt ce-mi permitea să le văd pe toate în același timp. Atunci am văzut picturile lui Monet dintr-o nouă perspectivă. Pînă atunci, eram obișnuită să văd cîte o singură lucrare de-a lui Monet, căpițe de fîn pe o pajiste sau un iaz cu nuferi — ceva în genul unei singure imagini fixe. Dar în acea expoziție erau adunate toate picturile pe care le realizase cu fiecare temă în parte și ochii puteau citi fiecare serie ca pe o secvență, ca și cum ar fi privit un film.

Monet a pictat același peisaj în diferite momente ale zilei sau în diferite anotimpuri. Și deși fiecare pictură privită separat părea, la prima vedere, la fel cu toate celelalte, dacă treceai cu privirea de la una la alta puteai să observi o mișcare subtilă de lumină filtrată de șabloane fluide de culori schimbătoare, pe măsură ce nuanțele de culoare se schimbau, de la răsărit la apus. Liniile trasate ferm se estompau treptat, pe măsură ce contururile se înmuiau odată cu schimbarea luminii. Monet a reușit să surprindă tocmai frumusețea tulburătoare a adevărului vremelniciei. Picturile lui sînt contemplații asupra schimbării.

Budismul accentuează faptul că în mintea noastră există un flux neîntrerupt. Orice intră în percepția noastră — gînduri și sentimente, tot ceea ce vedem, auzim, mirosim, gustăm — este rezultatul legii complexe a cauzei și efectului, într-o stare de continuă schimbare.

Această înțelegere a efemerității ne poate oferi oportunitatea pătrunderii în adevărata natură vidă a tuturor fenomenelor. Nimic din ceea ce percepem nu are de fapt identitate individuală, doar mintea noastră are tendința de a fixa lucrurile pe care le percepem și de a le atribui individualitate.

Din această perspectivă, fixarea oricărei entități percepute este echivalentă cu o credință perceptuală: noi punem în mod eronat etichete acolo unde, în realitate, nu există decît un compus în permanentă schimbare de secvențe cauzale care apar și dispar. Unul dintre motivele pentru care acest fapt scapă conștiinței noastre este acela că noi ne vedem pe noi înșine, pe ceilalți semeni ai noștri și lucrurile din jur într-un interval de timp limitat, ca și cum imaginea pe care o avem acum reprezintă felul în care lucrurile vor fi de acum încolo și felul în care au fost dintotdeauna. Dacă mă uit la forma unui nor, aceasta nu pare să se schimbe. Dacă îl privesc din nou ceva mai tîrziu, o să observ că forma lui s-a schimbat. La fel se întîmplă și cu o căpiță de fîn, așa cum ne arată Monet, și la fel se întîmplă cu toate lucrurile, deși aceste schimbări se pot petrece atît de încet, încît să nu fie perceptibile pentru ochii și mintea noastră.

Biologia ne spune cam aceeași poveste despre corpurile noastre. O celulă obișnuită din corp moare cam după 100 de zile de viață. În fiecare secundă în corpul nostru se nasc două milioane și jumătate de globule roșii și în aceași secundă mor tot atîtea. Ciclul nașterii și morții se desfășoară în permanență în organismul uman.

Apariția unei forme de orice fel poate fi văzută ca un eveniment, un ciclu al vieții și al morții care durează doar o clipă. Firește însă că ceea ce se înțelege prin clipă, din punct de vedere al secvenței temporale, poate să difere dramatic de la un caz la altul. O clipă geologică, în care se naște un munte, poate să însemne milioane de ani. Pentru un arbore sequoia, acea clipă poate să însemne 1000 sau 2000 de ani. Însă pe termen lung, toate entitățile fizice sînt trecătoare. Schimbarea este permanentă.

O înțelegere similară a vremelniciei tuturor lucrurilor o putem obține în mod firesc dacă observăm cu atenție felul în care lucrează mintea umană. Cu ajutorul contemplației, putem observa același ciclu al nașterii și morții în fiecare clipă. Așa cum spunea Joseph Goldstein, „putem vedea că toate gîndurile, sentimentele, emoțiile și senzațiile din corp și din minte sînt trecătoare și în permanentă curgere... Putem observa natura schimbătoare a tuturor părților, oricît de diferite ar fi. Putem fi alături de ele fără să ne identificăm cu ele și să observăm că nu aparțin nimănui, că sînt doar fenomene trecătoare, care apar și dispar apoi."

Lucrurile există sub formă de verbe

Fizicienii știu că fiecare obiect poate fi desfăcut în moleculele care îl alcătuiesc, apoi fiecare moleculă în atomi și fiecare atom în particule și mai mici de energie. Dar acesta nu este decît începutul complexității legii cauzei și efectului.

„Din perspectiva fizicii, haosul înseamnă impredictibilitate — imposibilitatea de a prezice toate efectele unei cauze sau de a deduce toate cauzele unui efect", mi-a spus odată un fizician.

„Fiecare efect are o cauză totuși", a adăugat el apoi, „însă relațiile cauzale sînt atît de delicate și de complexe, încît este aproape imposibil, chiar și pentru cel mai puternic computer, să le înțeleagă suficient de bine încît să poată face predicții. Teoria haosului extrage modelele predictibile (și adeseori universale) dintr-un sistem fizic care altminteri este impre-

dictibil și îi oferă fizicianului o anumită înțelegere limitată a relației dintre cauză și efect în lumea fizică, fără să implice efortul enorm care ar fi cerut pentru o înțelegere completă."

Întreaga știință urmărește înțelegerea felului în care funcționează legea cauzei și efectului, ce guvernează tot ce se petrece în universul fizic. Budismul îndreaptă această analiză într-o altă direcție, atît în domeniul fizic cît și în cel mental, recunoscînd faptul că tot ceea ce apare rezultă din această rețea cauzală complexă și că nu poate exista în afara acesteia.

„Atunci cînd analizezi lucrurile separîndu-le mental în părțile lor componente", explică Dalai Lama, „ajungi să înțelegi că lucrurile capătă ființă numai prin dependența de alți factori. Prin urmare, nimic nu are identitate în mod independent sau intrinsec."

Atunci cînd reușim să ne vedem viețile ca părți ale acestei vaste rețele, perspectiva noastră asupra lumii se schimbă dramatic. Ajungem să ne simțim așa cum spunea fratele meu odată, „niște firicele care se învîrt în furtuna de nisip a timpului".

Dacă orice lucru care pare să aibă o existență independentă capătă formă ca parte a unei rețele cauzale mai vaste, atunci, așa cum ne spune budismul, înseamnă că orice lucru este „gol", că nu are o natură proprie. Este ca o reflectare în oglindă: ceva *pare* să existe, dar apare în oglindă numai datorită felului în care ochii noștri percep jocul luminii pe suprafața oglinzii.

Din punct de vedere convențional, ca să spunem așa, cu siguranță că lucrurile există. Însă dintr-o perspectivă ultimă, ele nu sînt decît părți ale unui întreg, alcătuit din relații între cauze și efecte, care dau naștere lucrurilor din nimic. Lucrurile există ca verbe, ca procese, și nu ca substantive, ca entități fixe și stabile.

O unduire pe luciul apei

Tot ceea ce există, fie că este vorba de o picătură de rouă sau de un munte, se va schimba în cele din urmă și va dispărea. Nimic nu durează la nesfîrșit. Echivalentul tibetan pentru cuvîntul „impermanență", spune Chokyi Nyima Rinpoche, se referă la ideea de „perisabil, curgător, vremelnic, efemer, ca o unduire pe suprafața apei. Buddha a spus că

atunci cînd privim o unduire pe luciul apei, aceasta pare ca și cum ar fi într-adevăr acolo, ca și cum ar exista, dar în clipa următoare a dispărut. Toate lucrurile au aceeași soartă; se schimbă în fiecare moment."

La un nivel mai subtil, Chokyi Nyima dă următorul exemplu: „Pentru cineva care nu se gîndește la el, un vas pare ferm și stabil din clipa în care a fost creat și pînă în clipa în care se sparge. Dar dacă ar examina cu atenție vasul, ar descoperi că acesta se schimbă în fiecare moment. Se decolorează treptat; se transformă într-o antichitate — nu dintr-o dată, ci treptat."

Dascălii budiști ne îndeamnă să cercetăm noi înșine astfel de lucruri. O cercetare intelectuală este un început bun, dar dacă înțelegerea rămîne doar la nivel intelectual, nu înseamnă mare lucru. De aceea, Dalai Lama spune că o înțelegere mai profundă a vremelniciei tuturor lucrurilor cere o pătrundere directă în propria noastră experiență, nu este de ajuns să luăm doar cunoștință de faptul că toate lucrurile sînt trecătoare, trebuie să și experimentăm acest adevăr. Această înțelegere directă „trebuie perfecționată în continuare", adaugă el, „pentru că înțelegerea depinde de o pătrundere cît mai adîncă în propria noastră conștiință." Pentru a depăși credința adînc înrădăcinată în mintea noastră că lucrurile sînt stabile și durează în timp, „o singură meditație nu este de ajuns. Este nevoie de un proces îndelungat pentru a coborî cît mai adînc în conștiința noastră cu ajutorul meditației."

Adevărul vremelniciei tuturor lucrurilor este foarte puternic simbolizat în unele ritualuri tibetane, în care se construiește o mandala* complicată și sofisticată din nisip colorat. După zile sau săptămîni în care mandala este folosită în ritualuri lungi, are loc o ceremonie de încheiere, în care culorile vii ale mandalei sînt acoperite sumar cu noroi și apoi este aruncată în rîu. Distrugerea unui lucru care fusese atît de frumos ne reamintește că, de vreme ce toate experiențele sînt trecătoare, dacă ne agățăm de ele vom fi în mod inevitabil dezamăgiți.

* Cuvîntul *mandala* vine din sanscrită și înseamnă „cerc". În tantrismul hinduist și budist, mandala este o diagramă simbolică folosită în ritualurile sacre și ca instrument de meditație. Mandala este în esență o reprezentare a universului, o arie ce servește ca receptacol pentru zei și ca punct de colectare a forțelor universale. (*N. red.*)

De la compasiunea relativă la compasiunea ultimă

Dacă reușim să ne schimbăm mintea la un nivel atît de profund, putem deveni mult mai deschiși la a schimba chiar obiceiurile mentale care stau la baza confuziei cotidiene. În budismul tibetan, această schimbare capătă forma unui antrenament mental special.

Tradiția tibetană a antrenamentului mental vorbește de două moduri complementare de practică: metoda și înțelepciunea. În acest context, metoda se referă la un set de practici desemnate să ne ajute să devenim mai deschiși, mai onești, mai încrezători și mai miloși. În mare vorbind, putem spune că fiecare practică ce ne ajută să ajungem mai aproape de felul în care sînt lucrurile în realitate — fie prin terapie, fie prin practică spirituală — intră în categoria metodei.

În mod similar, „compasiunea relativă" se referă la practici care reduc emoțiile perturbatoare și ne îndepărtează de la atitudinea egoistă către aspirația de a-i ajuta pe ceilalți. Meditația bunăvoinței pline de iubire amintită în capitolul 3 este tocmai o astfel de exersare a compasiunii relative. Meditațiile de concentrare, cum este concentrarea asupra respirației, intră și ele în această categorie, pentru că tind să liniștească mintea și astfel să suprime emoțiile, făcîndu-ne mai deschiși, mai puțin agitați și mai atenți la nevoile celorlalți.

Multe practici din cadrul budismului tibetan cultivă această compasiune relativă. Există, de pildă, o cultivare intenționată a dorinței de a-i ajuta pe ceilalți; dedicarea tuturor meritelor pe care le obținem prin practica noastră bunăstării celorlalți; folosirea oricărei ocazii de a spori virtutea, cum este compasiunea practică; și bucuria pentru fericirea altora — pentru a aminti doar cîteva dintre aceste practici.

Aceste practici oferă o bază importantă pentru explorarea unor adevăruri mai adînci: cultivarea a ceea ce se numește compasiune ultimă, unde metoda face loc practicilor înțelepciunii. Deși meditațiile care exersează concentrarea minții și cultivă o atitudine de compasiune sînt foarte utile, a fi calm și altruist nu este totuși suficient dacă aceleași obiceiuri și preconcepții continuă să ne ocupe mintea. Atîta vreme cît aceste

preconcepții predomină în mintea noastră, sîntem siliți să vedem lucrurile așa cum apar și nu așa cum sînt.

Faptul de a vedea lucrurile cu cea mai mare claritate ne cere să ne eliberăm mintea de orice poate să ne încețoșeze viziunea. Principalul obiectiv al antrenamentului mental este îndepărtarea a două mari categorii de obstacole: obstacolele cognitive — gîndurile și presupozițiile acestora — și obstacolele emoționale, reacțiile noastre automate în favoarea sau împotriva ideilor care ne trec prin minte. În vreme ce metoda și practicile compasiunii, cum sînt concentrarea și cultivarea bunăvoinței pline de iubire, înlătură obstacolele emoționale, practicile înțelepciunii fac același lucru în cazul obstacolelor cognitive, mai subtile.

Orice antrenament care înlătură obstacolele emoționale și cognitive, spune Chokyi Nyima, este „un adevărat antrenament mental".

Cînd înțelepciunea ia locul confuziei

Această cale a antrenamentului mental este surpinsă foarte bine de un celebru verset al înțeleptului tibetan Gampopa:

Fie ca mintea mea să se întoarcă către dharma.
Fie ca practicarea dharmei să îmi devină drum.
Fie ca drumul să clarifice confuzia.
Fie ca înțelepciunea să ia locul confuziei.

Primul vers se referă la schimbările mentale pe care le-am discutat mai înainte și la puterea lor de a ne schimba prioritățile personale, astfel încît practica — dharma, sau învățăturile spirituale — să devină o sursă de inspirație și un ghid pentru noi. Al doilea vers recunoaște că nu este suficient să știm ce este cu adevărat important; trebuie să urmăm calea practicilor spirituale. Iar cel de-al treilea vers vorbește despre dorința ca practica noastră să ne elibereze de perpetuarea obiceiurilor mentale și emoționale de care vrem să ne eliberăm.

La un nivel practic, aceste versuri se referă la metode care ne ajută să înlăturăm obstacolele emoționale. Emoțiile care ne perturbă — cel puțin cele observabile, cele pe care le recunoaștem imediat ca atare — sînt reduse sau calmate prin metode cum ar fi meditațiile de liniștire. Acestea calmează min-

tea și ne ajută să dobîndim o atitudine pozitivă față de lumea înconjurătoare, fiind eliberată de preocupările noastre personale. Printre efectele pe care le pot provoca aceste meditații se numără stabilitatea emoțională, încrederea și compasiunea.

Însă pasul crucial în antrenamentul mental vine odată cu schimbarea menționată în cel de-al patrulea vers, atunci cînd „înțelepciunea ia locul confuziei". Aceasta se referă la practici care înlătură obstacolele cognitive, mai greu de observat, care sînt considerate chiar temelia iluziilor în care este prinsă mintea. În categoria obstacolelor cognitive intră toate conceptele și preconcepțiile neîntemeiate despre realitate și toate modurile distorsionate de a percepe. Dizolvarea acestor obstacole ne permite să percepem lucrurile cu claritate, relevînd astfel natura minții însăși.

Practicile care au un astfel de efect intră în categoria înțelepciunii și cuprind, în special, intuiția, sau *vipassana*, un cuvînt din dialectul Pali, folosit pe scară largă în Occident (termenul tibetan este *vipashyana*). Specificul acestor practici diferă oarecum de la o școală budistă la alta. Antrenamentul minții în acest context înseamnă eliberarea ei de strînsoarea obiceiurilor noastre mentale și emoționale și atingerea stării de înțelepciune ca o stare de conștiință lucidă.

Cele două niveluri ale antrenamentului mental se reflectă în motivațiile de bază pentru urmarea ambelor căi. Motivul pentru a cultiva compasiunea la nivel relativ își găsește expresia în dorința de a ne elibera de suferință și de a-i ajuta și pe alții să facă acest lucru. Motivul pentru a cultiva nivelul ultim al compasiunii este dat de dorința de a vedea realitatea în mod limpede și de a trezi acest potențial și la alți semeni.

Unele texte folosesc metafora cu apa și gheața atunci cînd vorbesc de această trecere de la relativ la ultim și de trecerea similară de la o formă de compasiune la alta. Mintea obișnuită este asemuită cu gheața: rigiditatea gîndurilor și preconcepțiilor noastre concentrate în jurul propriului nostru ego, „eul". Pe măsură ce această alchimie spirituală începe să acționeze, gheața se topește treptat, pînă cînd, în cele din urmă, nu mai rămîne nici urmă din rigiditatea reflexelor și obiceiurilor conceptuale, ci doar apă limpede precum cristalul. Dintr-un punct de vedere, spunem că gheața se transformă în apă, însă din alt punct de vedere, putem spune că fluxul minții rămîne același. Doar că se dezgheață treptat, pe măsură ce devine din ce în ce mai puțin centrat în jurul propriului sine.

Căldura compasiunii relative poate topi gheața rigidității mentale. Cu cît devenim mai altruiști, fie prin acțiuni pline de compasiune în folosul altora, fie cultivînd în minte gînduri și idei pline de compasiune, cu atît sîntem mai capabili să înțelegem adevărata natură, lipsită de conținut, a minții. Pe măsură ce ideea de separare și individualitate dispare, egocentrismul este înlăturat.

Clarificarea confuziei

Potrivit budismului, există o legătură directă între abilitatea noastră de a ne manifesta compasiunea și claritatea propriei minți. Dacă mintea noastră este tulburată, sîntem cu atît mai puțin capabili să ajutăm la ușurarea suferinței altora. Din acest motiv, dorința de a ușura suferința altora conduce la dorința de a ne cultiva propria înțelepciune și de a înlocui confuzia cu claritatea.

Norii confuziei din mintea noastră se dizolvă din momentul în care ne întrerupem modul obișnuit de a percepe. Cuvîntul tibetan *sherab* desemnează tocmai această inteligență exploratoare care risipește confuzia.

Această facultate a minții poate fi numită un învățător interior, este abilitatea de a folosi experiențele din viața cotidiană pentru a ne trezi și a vedea lucrurile așa cum sînt și nu așa cum apar. Această inteligență exploratoare folosește mintea conceptuală — mintea care gîndește, etichetează și raționează — pentru a se transcende pe sine. Experimentarea adevăratei noastre naturi se află, potrivit budismului, dincolo de domeniul gîndurilor și sentimentelor obișnuite.

Saltul de la conceptual la neconceptual marchează o tranziție esențială în cadrul practicii contemplației. Motivul pentru care practica metodelor de concentrare „poate aduce liniștea, dar nu duce direct la înțelepciune", spune U Pandita, este acela că se concentrează tocmai asupra conceptelor. Pe scurt, practica neconceptuală transcende gîndirea.

Inteligența exploratoare nu se mulțumește doar cu filtrarea percepțiilor prin lentilele distorsionante ale gîndirii și

emoțiilor și nici nu va permite presupozițiilor acelor lentile să ne definească realitatea. Ea caută să cunoască tocmai adevărata natură a *ceea ce cunoaște, a ceea ce simte* și nu se mulțumește să vadă viața prin intermediul gîndurilor și sentimentelor înrădăcinate în mintea noastră.

Prin urmare, această cercetare contemplativă oferă o cale directă de a sparge cele mai înrădăcinate obiceiuri și înclinații de a gîndi și a simți, inclusiv falsa certitudine care vine din presupunerea că lucrurile așa cum ne apar nouă oglindesc de obicei lucrurile așa cum sînt în realitate. Această explorare lucrează în opoziție directă cu obișnuința: atunci cînd lucrurile trec neobservate, acționăm în mod automat, lăsăm obișnuința să își joace rolul, reflexele pe care ni le-am format în timp ne dictează cum să vedem, cum să interpretăm, să simțim și să reacționăm. Mintea exploratoare ne trezește din această letargie și ne smulge din obișnuința rutinei.

Așa cum la un nivel superficial cercetarea ne poate permite să ne întrevedem obiceiurile emoționale, la un nivel mai rafinat, inteligența exploratoare ne permite să pătrundem dincolo de obstacolele cognitive și emoționale mai subtile. Această calitate naturală a minții de a cunoaște este ca un fascicul de lumină care ilumineză tot ceea ce percepem, oferindu-ne puterea de a înțelege și de a cunoaște. Ne conferă abilitatea de a urmări o hartă către adevărata noastră destinație și în același timp abilitatea de a clarifica harta interioară a conștiinței, cunoscînd natura minții însăși. *Yeshe* sau înțelepciunea — cunoașterea lucrurilor așa cum sînt — este adevărul care rămîne după ce dispare potopul gîndurilor, al sentimentelor și al presupozițiilor eronate care le însoțesc. *Yeshe* este asemeni cerului liber; *sherab*, sau inteligența exploratoare, este asemeni vîntului care mătură norii din minte, care ascund limpezimea cerului.

Cei mai groși nori

Dintre toți norii care ne întunecă mintea, unii dintre cei mai groși se învîrt în jurul emoțiilor noastre, devenind adevărate furtuni în apropierea schemelor noastre mentale. Budismul tibetan ne spune că aceste emoții tulburătoare ne pot oferi uneori ocazia de a realiza un avans în plan spiritual.

Însă acest lucru este posibil, firește, numai dacă se aplică metodele corecte.

Procesul poate începe cu o explorare psihologică. „Cînd își face simțită prezența latura negativă a minții", ne sfătuiește Lama Yoshe, „trebuie să o examinezi cît mai atent", cu o atitudine interogativă care chestionează cele mai adînci presupoziții ale noastre. Metoda pe care o recomandă el se aseamănă cu aplicarea contemplației la o schemă mentală: „În loc să vă căutați ceva de făcut care să vă distragă atenția, relaxați-vă și încercați să deveniți conștienți de ceea ce faceți. Apoi întrebați-vă: de ce fac acest lucru? Cum îl fac? Care este cauza?"

Răspunsurile pe care le propune el se situează la un nivel mai subtil decît cel la care ajungem atunci cînd lucrăm cu schemele mentale, însă dacă înțelegerea noastră se oprește la suprafața lucrurilor așa cum ne apar ele, nu vom reuși să ajungem să vedem lucrurile așa cum sînt. Lama Yeshe ne sfătuiește să încercăm această analiză a condiției noastre atunci cînd sîntem prinși în strînsoarea obișnuințelor noastre mentale: atunci cînd reușim să înțelegem felul în care mintea noastră percepe lumea putem înțelege că ne agățăm de fapt de lumea senzorială. Așa cum spune el: noi sîntem „prea preocupați de ceea ce se va petrece într-un viitor inexistent și complet rupți de momentul prezent". Pe scurt, noi „trăim pentru o simplă proiecție."

Atitudinea contemplativă contracarează forța obiceiurilor emoționale, trezind o conștiință exploratoare ori de cîte ori în minte apare o emoție negativă. Din perspectivă budistă, această strategie este mult mai bună decît modul nostru obișnuit de a ne lăsa în voia emoțiilor care ne conduc orbește acțiunile cotidiene — ori de cîte ori facem acest lucru, obișnuința noastră de a ne lăsa în voia emoțiilor se adîncește și mai mult. Aceste tendințe mentale de a ne lăsa în voia unor scheme emoționale care au mai intervenit și în trecut au o forță foarte subtilă și greu de contracarat.

Chokyi Nyima Rinpoche aseamănă această putere subtilă a unui reflex comportamental cu mirosul care încă persistă într-o sticlă de parfum goală. Poate că urmele acestor reflexe mentale sînt greu de observat, însă forța lor rămîne conside-

rabilă. „Tendința de a acționa din obișnuință", așa cum spune Chokyi Nyima, „implică un fel de putere sau energie automată. Adeseori, supărarea și mînia nu solicită un efort prea mare din partea noastră. Datorită tendinței de a acționa din obișnuință, acestea par să ia naștere aproape spontan și pot să se transforme în furie totală atunci cînd există un context adecvat."

Din perspectiva lucrurilor așa cum sînt în realitate, atît emoțiile negative cît și cele pozitive conțin „semințele karmei" — tendința de a adînci rutina emoțională și de a întări astfel un reflex emoțional. În acest context, *toate* emoțiile noastre pot să intre sub incidența contemplației, ca și toate acțiunile și gîndurile noastre. Și astfel, explorarea se extinde pînă la a cuprinde operațiile minții însăși.

O explorare subtilă: cele trei otrăvuri

Pentru a înțelege acest nivel al cercetării, este util să ne urmărim emoțiile pînă la originea lor, să vedem din ce au apărut. După ce simțurile intră în contact cu un obiect și înregistrează acest contact sub formă unei percepții, următorul pas implică o anumită reacție: ce simțim cu privire la acel obiect. Ne place, nu ne place sau ne este indiferent?

Din răspunsul la aceste întrebări apare emoția propriu-zisă, de la dorință și dor la dezgust și ostilitate, la indiferență și apatie. Pentru că aceste trei tipuri de reacții sînt sursa ultimă a emoțiilor distructive care ne apar în minte, budismul le numește cele trei otrăvuri.

Strict vorbind, emoțiile nu apar în minte datorită lucrurilor pe care le percepem. Oricare ar fi lucrul care ni se înfățișează, „faptul de a ne plăcea sau de a nu ne plăcea aceste aparențe creează o emoție", spune Chokyi Nyima. El adaugă apoi: „Nu sînteți legați de lucrul perceput, sunteți legați de felul în care vă raportați la acesta. A-ți plăcea un lucru este o formă subtilă de atașament; atunci cînd se dezvoltă, devine dorință sau dor. A nu-ți plăcea este o formă subtilă a ceea ce poate deveni mînie" — aceasta fiind tot o formă de raportare la lucrul perceput.

De regulă, suntem mult mai conștienți de emoții la nivel superficial decît sîntem conștienți de acestea la nivelul mai

subtil al plăcutului, neplăcutului sau indiferenței, care dau naștere emoțiilor de la nivelul superficial al aparenței. Dacă îi permitem, o tulburare minoră poate exploda în minte sub forma mîniei. Forța exploratoare a contemplației poate detecta acest nivel mai subtil, urmărind traseul unei emoții puternice, cum este mînia, pînă la sursa ei din minte. Ajungem astfel la acel moment critic în care mintea reacționează la percepția inițială cu neplăcere. În cazul unei reacții reflexe, de exemplu, putem ajunge, cu ajutorul atenției exploratoare adecvate, să îi urmărim traseul pînă la momentul inițial în care mintea a înregistrat „neplăcerea" ca pe un declanșator.

Dacă ne lăsăm reacțiile să se desfășoare în mod liber, ele se vor manifesta ca emoții superficiale, al căror specific depinde de obiceiurile noastre comportamentale. Însă indiferent care este forma finală pe care o vor lua emoțiile, la originea acestora se află una dintre cele trei reacții primare. Acestea sînt semințele din care vor răsări toate emoțiile noastre — dacă nu intervine o conștiință contemplativă.

Potrivit Lanțului Originii Dependente, atașamentul se declanșează în momentul contactului, cînd ochiul, urechea sau alt organ de simț devine conștient pentru prima dată de prezența lucrului simțit, ceea ce duce la formarea senzației sau a percepției. În gîndirea budistă, acest lanț oferă oportunitatea unei analize atît a celui de-al doilea, cît și a celui de-al treilea dintre adevărurile nobile: cauza suferinței și cheia pentru încetarea ei.

Dacă nu suntem atenți la acel prim moment al contactului, vom ajunge rapid, prin intermediul cîtorva pași ulteriori, la dorință sau la atașament față de lucrul perceput. Gîndirea budistă clasică propune o alternativă la această apariție a atașamentului spontan față de ceea ce percepem prin reacția față de lucrul perceput printr-o emoție sau alta. În loc să ne lăsăm purtați astfel de emoții, recomandă budismul, am putea să fim conștienți de lucrul perceput cu seninătate. În acest fel nu se formează nici un atașament; lanțul condiționării se întrerupe.

Odată cu ruperea acestui lanț al condiționărilor succesive, sîntem eliberați de reacțiile automate sub forma plăcutului, neplăcutului sau indiferenței, care de obicei plantează semințele emoțiilor ce ne tulbură mintea. Aceasta ne va permite să

ne împăcăm cu felul în care lucrurile sînt în mod natural și să nu dorim să fi fost altfel. Pe scurt, nu ne vom agăța de faptul că ne place sau nu ne place cum sînt lucrurile.

DACĂ DORIȚI SĂ FOLOSIȚI CONȘTIINȚA EXPLORATOARE CA PE O PRACTICĂ

Puteți aplica metoda contemplației în cazul lăcomiei. Acest nivel subtil al contemplației poate fi atins mai ușor în solitudine, unde aveți ocazia de a vă intensifica liniștea contemplativă și de a dezvolta calități precum precizia analizei. Aceasta vă va permite să întăriți luciditatea și în același timp să atingeți calmul care vă va ajuta să vă eliberați de lăcomie.

În practica metodei contemplației, încercați pur și simplu să observați atent secvența care se desfășoară atunci cînd percepeți ceva. Cînd vedeți, auziți sau aveți o anumită senzație, care sînt următorii pași care se petrec în minte? Puteți detecta tendința de a prinde — de a avea o preferință, de a vă plăcea sau de a vă displăcea ceea ce percepeți?

Aceasta este o verigă crucială în Lanțul Originii Dependente, momentul în care mintea poate alege între o reacție de comportament reflexă și non-atașament. Observarea acesteia vă oferă posibilitatea de a înțelege felul în care reacția de teamă sau de speranță, plăcerea sau neplăcerea trezită de o anumită experiență pot deveni obstacole pentru claritatea minții.

18

O nouă perspectivă asupra suferinței

În timpul celor mai crunte zile ale regimului nazist, un profesor pe nume Viktor Frankl a fost închis într-un lagăr de concentrare. Cei închiși în lagăr nu aveau nici un control asupra propriilor lor vieți, dar puteau totuși să-și controleze propriile minți. Scriind despre acele vremuri pline de disperare, Frankl își amintește cum majoritatea prizonierilor își pierdeau în cele din urmă speranța. El însă nu și-a pierdut-o. A continuat să își ocupe mintea, gîndindu-se cum va scrie și va povesti într-o bună zi despre experiențele de coșmar pe care le-a avut în lagăr. ● Găsirea unui sens și a unui scop în acea situație oribilă a avut mai multe efecte; i-a oferit lui Frankl motivația necesară pentru a supraviețui, i-a păstrat mintea trează și spiritul intact. El a supraviețuit și a continuat să țină prelegeri și să scrie despre experiențele prin care a trecut timp de aproape 40 de ani după aceea. A fondat și o școală de psihoterapie, bazată pe ideea că suferința poate fi transformată de urmărirea unui scop. ● Dînd o nouă formă propriei lui suferințe, Frankl a oferit un exemplu viu pentru felul în care putem să facem față durerilor și suferințelor prin care trecem din perspectiva unei conștiințe mai cuprinzătoare. Fiecare dintre noi are propriul său mod de a răspunde la provocările vieții și trebuie să ne respectăm propriile nevoi, temperamentul și ritmul propriu. Reflecțiile mele următoare se vor a fi mai degrabă o încercare de explorare, și nu o rețetă pentru înfruntarea suferinței. Nu consider că știu ce atitudine este potrivită pentru fiecare individ în parte atunci cînd se confruntă cu necazurile și suferințele, inerente în viața fiecăruia. ● În decursul cercetărilor pe care le-am desfășurat, am

fost surprinsă de felul în care curajul ferm le permite multor oameni să cîștige lupta în pofida tuturor obstacolelor, să își poată manifesta compasiunea și înțelegerea chiar și în cele mai dificile momente. Atunci cînd trec prin momente dificile, oamenii par să scoată la iveală anumite calități naturale inerente naturii umane. Însă pentru a reuși acest lucru, trebuie să avem încredere în inteligența naturală, în acel simț interior care ne ajută să găsim drumul cel bun în ciuda tuturor suferințelor și adversităților.

Această perspectivă nu urmărește să nege sau să ignore realitățile dure pe care le îndură adeseori oamenii. Unele dintre acestea sînt atît de dureroase, încît nu ne dorim decît să dispară pentru a nu mai suferi. Însă meritul acestei perspective este acela că ne permite — și chiar ne încurajează — să avem încredere în capacitatea noastră de a ști cînd să acționăm și cînd nu, de a înțelege realitatea noastră unică și de a reacționa în modul cel mai potrivit și plin de înțelepciune la provocările vieții.

Uneori, avem nevoie de singurătate; alteori, avem nevoie de grija și de dragostea celor apropiați, a celor în care avem încredere. Uneori, simțim nevoia să ne manifestăm durerea în singurătate sau față de alții; uneori, simțim nevoia să adoptăm perspective și practici care să ne ajute să ne vindecăm. Toți avem propriile noastre moduri de a reacționa în mod natural la dificultățile cu care ne confruntăm de-a lungul vieții.

Uneori aceasta înseamnă a te purta ca și cum *nu ai ști* cum să reacționezi, acceptînd astfel misterul a ceea ce se petrece. Dacă acceptăm aceste nevoi și le răspundem avînd grijă de noi înșine, dacă sîntem pe deplin conștienți de experiențele noastre așa cum se desfășoară ele, fără să ne grăbim să le schimbăm cu ceva, se dezvoltă în timp o anumită înțelegere profundă cu privire la ceea ce se petrece în jurul nostru și cu noi înșine.

Fie că practicați sau nu meditația, beneficiile pe care le aduc curajul, perseverența și răbdarea — ca să numim doar cîteva — sînt aceleași pe care urmărește să le dezvolte și contemplația. Metoda contemplației cultivă și adîncește aceste virtuți naturale. Așa cum spunea învățătorul tibetan Tulku Thondup, „cea mai importantă sursă de putere și sprijin este

chiar mintea noastră — deschizîndu-ne mințile, o să fim surprinși de forța interioară pe care o descoperim în noi înșine."

Ce ne îndreaptă către calea spirituală

Cu cîțiva ani în urmă, am lucrat pentru o vreme cu o femeie care era un terapeut excelent. Nu știa prea multe lucruri despre budism, însă respecta interesul meu și angajarea mea față de practica budistă ca mod de a-mi clarifica confuzia emoțională. Într-o bună zi, i-am povestit despre pierderea cîtorva persoane dragi în copilărie și despre modul în care m-am adaptat la această suferință. Ea m-a privit și apoi, cu intuiția ei naturală, a spus: „A fost ca și cum ai fi înțeles deja că totul e trecător."

Cuvintele acestea mi-au mers direct la suflet. Ea a înțeles că moartea acelor persoane dragi din copilăria mea nu a fost doar o sursă de suferință și durere, ci mi-a deschis o perspectivă mai adîncă și m-a ajutat să mă îndrept către calea spirituală.

Am auzit acest lucru de la mulți oameni care au fost atrași de practica budistă. Într-un anumit sens, alegerea căii spirituale poate fi considerată o reacție de adaptare la suferință, fie că aceasta este provocată de confuzia emoțională, de durerea fizică sau de pierderea unei persoane dragi.

Îmi amintesc cît de mult am suferit atunci cînd pisica mea, care a fost alături de mine timp de 20 de ani, a murit. Este uimitor cît de mult ne putem atașa de animalele noastre de companie. Într-un fel, mă așteptam să îmi fie greu să mă despart de ea — dată fiind teama mea de abandon, mă așteptam ca pierderea unei ființe dragi să aibă un impact foarte mare. Pe vremea aceea mă luptam cu teama de a pierde orice ființă dragă și uneori această teamă era foarte greu de suportat. Astfel că după 20 de ani petrecuți împreună cu pisica mea pe care am crescut-o de mică, am considerat că pierderea ei era mult prea greu de suportat. Acea parte din mine care tinde să se detașeze atunci cînd detectez semnele unui potențial abandon era pe punctul de a izbucni atunci cînd veterinarul mi-a spus: „Mai are doar cîteva săptămîni de trăit." Am simțit un imbold foarte puternic să mă detașez emoțional de ea, una dintre căile clasice pe care le folosim atunci cînd încercăm să

evităm suferința pe care ne-o poate provoca pierderea unei ființe dragi.

Apoi mi-am amintit că nu trebuie să cedez acestor temeri și nu trebuie să mă distanțez, ci trebuie să rămîn apropiată de pisica mea în ultimele ei clipe de viață. În săptămînile care au urmat mi-am petrecut fiecare clipă liberă alături de ea.

Faptul de a fi atît de apropiată de ea, deși știam că urmează să moară, a declanșat o schimbare. Am reușit să depășesc teama că pierderea unei ființe dragi ar fi de neîndurat, că sentimentul de suferință ar fi mult pentru intens pentru mine.

În ultimele clipe, devenise atît de neajutorată, că abia mai putea să-și miște capul. În aceste ultime ore petrecute împreună, i-am vorbit, spunîndu-i cît de mult a însemnat pentru mine, ce dor o să-mi fie de ea și cît de mult am iubit-o. La un moment dat nu se mai mișcase deloc de două zile, dar părea să-și exprime dragostea printr-o privire intensă și fixă.

Apoi am constatat că se făcuse tîrziu și m-am ridicat, pregătindu-mă de culcare. M-am întors înapoi la ea, pentru a-i spune noapte bună. Înainte, era cu spatele la mine. Acum, pentru prima dată după zile întregi, și-a mișcat corpul pentru a se rostogoli cu fața la mine. A mieunat de cîteva ori și am știut imediat că îmi cerea să o iau în brațe.

Am așezat-o mai bine pe perna pe care stătea și am ținut-o strîns lîngă mine. A respirat adînc de trei ori la rînd și s-a stins.

A fost ca și cum am putut vedea conștiința ei mișcîndu-se prin corp ca un val și apoi ieșind din corp odată cu ultima răsuflare. Faptul că am asistat la această trecere de la pisica cu părul lung pe care am ținut-o în brațe în toți acei ani la acel corp inert și lipsit de viață pe care l-a lăsat în urmă m-a copleșit pur și simplu.

Am stat apoi în liniște și m-am gîndit la acest lucru. Mi-am dat seama că vremelnicia nu este un concept elevat și abstract, ci o experiență reală în acel moment. Învățăturile budismului au căpătat viață pentru mine. Nu există un eu permanent, fix și stabil — tot ce există este doar o serie de experiențe schimbătoare.

Faptul că am fost atît de apropiată de pisica mea în ultimele ei clipe de viață mi-a dat posibilitatea să mă simt legată de ea dincolo de barierele fizice obișnuite. Chiar și în momentele de teamă și tristețe am simțit că sînt conectată cu iubirea însăși.

Transformarea adversității

Dalai Lama subliniază că există două moduri fundamentale în care putem răspunde la suferință: „Unul este acela de a o ignora, iar celălalt este acela de a o înfrunta direct și de a trece dincolo de ea" cu luciditate. Reacția cea mai potrivită a unui adept al căii spirituale, adăugă el, „este să înfrunte suferința, nu să o evite." Dacă putem schimba relația pe care o avem cu experiențele noastre neplăcute, dacă putem să ne opunem mai puțin acestora și să le observăm mai atent, putem deveni mai capabili de a diminua stratul de suferință care provine din atitudinea de respingere pe care o avem față de aceste experiențe.

Însă acest lucru nu este întotdeauna ușor de realizat. Îmi aduc aminte că Dalai Lama a fost întrebat odată dacă o suferință profundă poate fi benefică, dacă îi poate ajuta pe oameni să devină mai miloși.

Răspunsul lui a fost: „Da, cu siguranță că este de ajutor." Dar apoi a îndemnat la precauție spunînd că suferința poate să ducă și la disperare sau la depresie: „Dacă devenim obsedați de suferința noastră, dacă o lăsăm să pună stăpînire pe noi și devenim deprimați, ea va contribui la creșterea suferinței." Însă atunci cînd suferința este abordată cu ceea ce el a numit „mijloace înțelepte", în sensul unor stări interioare care să fie de folos, ea poate duce la o atitudine mult mai calmă și mai curajoasă.

Ideea de „stări interioare ajutătoare" merită o atenție specială în acest context. Această expresie se referă la abilități ale minții care pot fi exersate. Una dintre aceste abilități este puterea atenției concentrate, o concentrare lucidă care calmează mintea, făcînd-o să fie mai puțin agitată. O alta este adaptabilitatea, o stare care ne permite să reacționăm cu mai multă deschidere și creativitate, în loc să fim constrînși de limitele unor comportamente reflexe. Alte astfel de abilități sînt răbdarea și încrederea, abilitatea de a accepta cu seninătate acele lucruri asupra cărora nu avem nici un control. Apoi mai este serenitatea, care nu este același lucru cu apatia sau insen-

sibilitatea, ci este starea în care mintea se relaxează într-o atitudine de echilibru, netulburată de emoții cum ar fi plăcerea sau neplăcerea.

Un bătrîn lama tibetan, care a îndurat 17 ani într-un lagăr de concentrare din China, după ce țara sa a fost ocupată, relata la un moment dat povestea acelor ani petrecuți în închisoare. Și spunea că a trecut prin momente atît de grele, încît uneori păreau de neîndurat. Dar, a adăugat apoi, deși era în închisoare, avea încă libertatea interioară. Torționarii îi puteau controla corpul, dar nu-i puteau controla mintea.

Felul în care ne manifestăm în situațiile adverse cu care ne confruntăm este la libera noastră alegere. Nimeni nu ne poate forța să acționăm într-un anumit fel. Această rezistență a minții este și un instrument puternic care ne poate ajuta să dezvăluim felul în care noi reacționăm condiționați de anumite scheme sau obișnuințe de comportament. Nu ne stă în putere să controlăm acțiunile celor din jur, însă putem schimba felul în care reacționăm la aceste acțiuni și felul în care sîntem afectați de ele. Această flexibilitate și rezistență a minții — toate acele „stări interioare ajutătoare" pot fi cultivate prin practicarea contemplației.

Una dintre cele mai prețioase înzestrări ale spiritului uman este capacitatea de a transforma suferința astfel încît adversitatea să devină o forță care ne trezește. În loc să ne lăsăm copleșiți de forța confuziei sau a disperării, putem începe să înțelegem că avem posibilitatea de a alege felul în care sîntem afectați de suferință, că nu sutem complet neajutorați în fața situațiilor adverse.

Evident, nu întotdeauna este ușor să avem o astfel de atitudine, cînd ne aflăm în suferință s-ar putea să nu știm cum să folosim acea situație pentru a realiza transformarea de care vorbeam. S-ar putea ca uneori faptul de a *nu ști* cum să reacționăm să fie de ajutor, uneori este bine să ne lăsăm pentru o vreme în voia comportamentelor reflexe prin care ne raportăm la problemele sau dificultățile cu care ne confruntăm. Nu putem schimba întotdeauna condițiile sau situațiile surprinzătoare prin care trecem, dar putem schimba felul în care ne raportăm la ele.

Apare astfel provocarea interioară de a ne confrunta cu propriile noastre scheme, cu propriile noastre emoții conflictuale, atunci cînd haosul din mintea noastră pare de necontrolat și greu de înțeles. Dar chiar și în astfel de momente de confuzie, dacă ne aducem aminte să ne refugiem în contemplație în mijlocul acelei stări, va fi ca și cum am descoperi o mare calmă dedesubtul valurilor agitate de furtună. S-ar putea ca în continuare să nu știm cum să acționăm, dar cel puțin avem acest refugiu de liniște interior.

Una dintre prietenele mele care este terapeut mi-a povestit odată despre o pacientă de-a ei care-și găsea refugiul în meditație. Viața sa exterioară era atît de haotică, plină de tot felul de probleme de sănătate, sentimentale, cu copiii, astfel încît găsea o oază de liniște în care se putea refugia departe de agitația din afară. Era reconfortant pentru ea să știe că această oază de liniște exista în propria-i minte.

Uneori, viața ne pune în fața unor experiențe atît de tragice, încît avem nevoie de timp după aceea pentru a ne reveni. Nu întotdeauna putem să abordăm dificultățile cu care ne confruntăm în acest fel. Trebuie să ne acceptăm sentimentele fără să le expediem — nu trebuie să ne reprimăm sentimentele de durere, de exemplu, sau de jale. Atunci cînd vom fi pregătiți, se va ivi ocazia, se va deschide o poartă către o libertate mai mare. Dacă vom alege să pășim pe acea poartă, contemplația ne oferă o cale de a aborda suferința provocată de experiențele dureroase cu seninătate și curaj.

Important este felul în care ne *raportăm* la suferință. Dacă ne opunem și încercăm să o evităm, nu vom reuși niciodată să fim relaxați în preajma ei, să o vedem dintr-o altă perspectivă și poate să descoperim un drum de urmat prin haosul confuziei. În cazul oricărei tulburări sau probleme, așa cum spune Tulku Thondup, „cea mai mare sursă de putere și sprijin este chiar mintea noastră."

O privire fugară asupra a ceea ce este posibil

Viața însăși poate fi un învățător, oferindu-ne șanse de a transforma emoțiile care se trezesc în noi. Atunci cînd viața ne dezamăgește, ea ne oferă în același timp ocazia de a trece dincolo de convenții și de înțelegerea obișnuită, către o per-

spectivă mai largă: posibilitatea de a vedea că lucrurile pot să fie și altfel decît par. Această explorare ne poate impulsiona către noi posibilități și către oportunitatea descoperirii unor noi profunzimi ale înțelegerii.

Uneori, experiențele dureroase sînt o poartă ascunsă către eliberarea noastră de modurile limitate în care percepem suferința pe care o experimentăm. Simbolul chinezesc pentru „criză" este alcătuit din două părți: una înseamnă „amenințare", iar cealaltă „oportunitate". Dacă vom căuta să înțelegem starea de suferință prin care trecem, în loc să o respingem sau să încercăm să o evităm, acest efort va avea ca efect transformarea suferinței noastre, cel puțin în parte.

Prietenul meu Ram Dass, un explorator pasionat al tărîmurilor lăuntrice, a avut un atac de cord cu ceva vreme în urmă și la ora actuală este în convalescență. Orientarea sa spirituală a pus întotdeauna accent pe a privi încercările vieții ca pe niște învățături, și astfel ca pe niște oportunități pentru dezvoltare spirituală. Ram Dass pare să poată folosi chiar și acest atac de cord prin care a trecut în scopuri spirituale — „yoga infarctului" cum îi spune el —, în loc să se lase definit de aceste noi limite impuse corpului și minții sale.

La scurtă vreme după infarct, pe măsură ce își recăpăta capacitatea de a vorbi, mi-a spus, cu oarecare dificultate. „Simt că această boală a fost o binecuvîntare, pentru că m-a eliberat de superficialitate — mașina mea sport, golful și toate astea." Mai tîrziu, el scria: „Din perspectiva ego-ului, un infarct nu este deloc de dorit — însă din perspectiva sufletului, a fost o mare oportunitate de a învăța ceva."

Faptul că rădăcina eliberării de suferință se află în cele din urmă în tărîmul minții și nu în cel fizic mi-a fost revelat brusc de o remarcă făcută în treacăt de Ram Dass. În timp ce se afla încă în spital, la o lună sau două după infarct, l-am întrebat dacă suferă. Luptîndu-se să-și găsească cuvintele, mi-a spus: „Cînd mă gîndesc la cine eram înainte, atunci sufăr. Sau dacă mă gîndesc la viitor. Dar dacă mă concentrez asupra prezentului, atunci nu există deloc suferință."

Apoi a adăugat: „Pentru doctorii de aici, conștiința se află în creier — însă conștiința mea nu este afectată de această boală."

Ram Dass obișnuia să istorisească adesea o poveste antică despre un țăran sărac, care avea doar un cal și un fiu. Într-o zi, calul a fugit și un vecin îi plîngea de milă pentru greutățile pe care le va avea de îndurat de acum încolo. Însă țăranul a spus: „Rămîne de văzut ce va fi." În ziua următoare, calul s-a întors cu o iapă sălbatică. Țăranul putea să-i împerecheze și să aibă mai mulți cai, ceea ce însemna o binefacere pentru el. Acum, vecinul se bucura pentru el, însă țăranul a spus din nou: „Rămîne de văzut ce va fi. Cînd fiul său a încercat să îmblînzească iapa, aceasta l-a aruncat din șa și băiatul și-a rupt un picior. De-acum nu-l mai putea ajuta pe tatăl său la muncile cîmpului. Din nou, vecinul a început să-i plîngă de milă țăranului pentru nenorocirea ce-l lovise. Și iarăși acesta a spus: „Rămîne de văzut ce va fi." Săptămîna următoare, un nobil crud a pus stăpînire pe sat și toți tinerii sănătoși au fost siliți să intre în armata lui. Însă fiul țăranului, beteag de un picior, a fost lăsat în pace. Și tot ce a spus țăranul a fost: „Rămîne de văzut ce va fi."

Firește, nu este întotdeauna atît de ușor să ne păstrăm mintea deschisă la tot ce va urma să se întîmple, mai ales atunci cînd nu putem găsi o cale de a schimba felul în care ne raportăm la suferință. Însă chiar și așa, o astfel de schimbare se poate produce, dacă sînt întrunite condițiile și este aplicată abordarea potrivită.

„O energie pozitivă puternică poate preveni sau ușura suferința", spune Tulku Thondup. Rezultatul cel mai important care se poate obține dintr-o astfel de atitudine pozitivă nu este în mod necesar împiedicarea apariției suferinței, ci eliminarea efectelor negative pe care le poate avea aceasta.

Două perspective

Budismul ne învață că orice situație sau experiență poate fi abordată din două perspective: cea a adevărului relativ și cea a adevărului ultim. Cea din urmă poate fi extrem de puternică atunci cînd este vorba de transformarea suferinței.

Relația dintre cauză și efect operează la nivelul adevărului relativ. Adevărul a ceea ce se petrece la acest nivel se potrivește foarte bine în cadrul înțelegerii convenționale. Felul în care lucrează schemele — sau obiceiurile în general, sau

mintea, sau conștiința noastră de sine — toate pot fi înțelese la acest nivel relativ. Din perspectiva adevărului relativ, teoriile psihologiei și ale științelor cognitiei sînt corecte.

Însă din perspectiva adevărului ultim, schemele, obiceiurile, eurile noastre nu au o realitate intrinsecă, independentă. Ele sînt la fel de iluzorii ca reflecțiile în oglindă. Acest nivel ultim trece dincolo de înțelegerea obișnuită. În vreme ce adevărul relativ are sens pentru noi în mod obișnuit, pătrunderea la acest nivel ultim începe cu o regîndire radicală a celor mai de bază presupoziții ale noastre, care sînt prinse în Lanțul Originii Dependente.

Una dintre aceste presupoziții atît de prețuite de noi în mod obișnuit este aceea că noi existăm ca entități separate, distincte. Din perspectiva budismului, existența aparentă a fiecărui lucru depinde de alte lucruri, pentru că întotdeauna există mai multe cauze și condiții care interacționează. Cu alte cuvinte, existența aparentă a *oricărui* lucru — tu, eu, galaxia — depinde de mai mulți factori. Dacă vreunul dintre acești factori nu și-ar fi îndeplinit rolul la locul și la momentul potrivit, nu aș fi existat nici eu, nici tu, nici galaxia.

„Această inexistență a unei realități independente și autonome este considerată adevărul ultim", spune Dalai Lama. Dar acest adevăr ultim, observă el, „nu este observabil pentru noi la nivelul percepției și al înțelegerii obișnuite a lumii."

Pentru a ajuge la acest nivel al realității este nevoie de o scufundare adîncă. Și totuși adevărul ultim și cel relativ sînt două perspective asupra aceleiași lumi: experiența noastră. O conștiință exploratoare le poate păstra pe amîndouă în minte. Așa cum explică Tai Situ, „Principiul relativului îi permite unui individ să intre în legătură cu variabilele unei situații, dar aceasta se întîmplă întotdeauna pe fundalul oferit de perspectiva adevărului ultim, care ne permite să evităm să ne pierdem în relațiile schimbătoare dintre lucruri."

Această perspectivă ultimă poate să ne pară foarte rarefiată, aproape inaccesibilă în viața noastră de zi cu zi, mai ales în acele momente în care lucrurile par serioase, chiar teribile și pierdem orice perspectivă în toiul haosului aflat la voia gravitației și a urgenței. Dar dacă ne deschidem mintea către

o perspectivă mai cuprinzătoare, putem să ajungem să percepem realitatea relativă a propriilor noastre vieți.

La nivel relativ, reflecția ne poate ajuta să înțelegem repercusiunile istoriei noastre personale și obiceiurile emoționale și perceptive care ocultează percepția realității ultime, adevărata noastră natură. Dar dacă păstrăm în minte ambele perspective în același timp, putem manifesta mai multă compasiune, putem fi mai puțin subiectivi și mai puțin orbiți de obiceiurile noastre emoționale. Și putem realiza și saltul către perspectiva ultimă, chiar în vreme ce ne luptăm cu o înțelegere relativă.

Păstrarea acestei perspective mai largi poate determina o conștiință mai lucidă asupra rănilor emoționale. O pacientă, care a devenit cu timpul un meditator devotat, mi-a împărtășit la un moment dat ceva ce scrisese în jurnalul său. În timpul unei meditații, a avut un vis foarte intens, în care acela cu care avea o relație la momentul respectiv îi spunea că urmează să o părăsească. S-a trezit din vis cuprinsă de o mare tristețe — ea a recunoscut că visul acela îi declanșase schema abandonului.

„La nivel personal", scria ea în jurnal, „absența unei anumite persoane poate fi interpretată ca singurătate — mai ales atunci cînd persoana care simte astfel a suferit multe pierderi și a trecut prin multe momente în care s-a întrebat dacă va exista vreodată cineva în viața ei. Dar fără să fie nevoie să ies din această lume strict personală, am descoperit că îmi pot păstra atenția asupra acestui tărîm personal, fiind acolo cu tristețea, cu sentimentul pierderilor pe care le-am suferit și reflectînd la natura relativă a acestei realități. Atenția deplină se aseamănă cu prezența binefăcătoare pe care am așteptat-o întotdeauna de la un părinte. Acum pot să fiu singură în această lume personală într-un fel pe care credeam că nu îl pot avea decît în prezența altei persoane. Tristețea se dizolvă pe măsură ce răsare o nouă înțelegere: oamenii vin și pleacă. Conștiința este neschimbătoare."

Patru adevăruri nobile

Perspectiva relativă și cea ultimă asupra experienței noastre ne pot ajuta să înțelegem cele Patru Adevăruri Nobile —

celebra analiză a cauzelor suferinței făcută de Buda și calea către eliberarea de suferință — într-un mod foarte profund.

La nivel relativ, există nenumărate cauze și varietăți ale suferinței: fizice, sociale, economice, politice și așa mai departe. Dacă suferința este provocată de cruzimea umană, de sărăcie, de boală sau de alte astfel de condiții remediabile, ea poate fi cu siguranță eliminată dacă se iau măsurile corespunzătoare. Dar există și un alt nivel al suferinței — suferința creată de propria noastră minte.

Aceasta apare ca rezultat al felului în care reacționăm la propriile experiențe. De exemplu, la nivel relativ, cei care îi tratează pe bolnavii care suferă de dureri cronice știu că suferința mentală pe care o aduc aceste dureri poate să fie atît de mare, încît pacienții ajung să se teamă de propriile lor senzații, sporind astfel angoasa emoțională provocată de durerile pe care le resimt. Același lucru se întîmplă și în viață, în general: oricare ar fi realitatea obiectivă cu care ne confruntăm, reacțiile noastre emoționale adaugă un nou strat la suferința provocată de aceasta.

În budism, există și o explicație mai subtilă a cauzei suferinței, așa cum am văzut deja: dependența — plăcerea, neplăcerea sau indiferența inițială —, care la rîndul ei dă naștere emoțiilor care ne tulbură. Există și o reacție radicală în fața suferinței: dacă putem cerceta mintea la un nivel mai subtil, operațiile care produc acea stare de suferință mentală pot fi mai ușor de observat. Putem vedea în toată goliciunea lor legăturile dintre cauze și efecte care au loc în minte.

Budismul oferă o analiză foarte fină a varietăților suferinței, spunînd că toate aceste varietăți provin din starea noastră de spirit. Cea mai subtilă suferință — „suferința condiționării" — provine din erorile elementare care apar în activitatea minții, obiceiuri adînc înrădăcinate și percepții greșite care ne afectează experiența cotidiană. Din această perspectivă, cele Patru Adevăruri Nobile oferă o analiză remarcabilă a rădăcinii și a cauzelor oricărei suferințe și a remediului pentru înlăturarea ei, o analiză în centrul căreia se situează rolul jucat de mintea noastră în acest proces.

Putem considera că primele două adevăruri vorbesc despre relațiile dintre cauze și efecte la nivelul relativ: condiționările din mintea noastră provoacă suferința. Experiența definită de condiționarea de orice fel — fiecare obicei mental sau emoțional, de pildă — ne limitează libertatea. Această condiționare se manifestă la un anumit nivel sub forma emoțiilor perturbatoare, iar la un nivel mai profund, sub forma vulnerabilității latente față de astfel de reacții, fie că este vorba de gîndurile sau sentimentele noastre, de cuvintele sau de acțiunile noastre.

Al treilea și al patrulea adevăr descriu relațiile dintre cauză și efect la nivel ultim: putem pune capăt suferinței eliminînd cauza — adică eliminînd dorința noastră inițială. Calea practicii spirituale oferă adevăratul remediu pentru această problemă, iar rezultatul este libertatea.

Libertatea interioară

Eliberarea de suferință poate trece dincolo de domeniul relativ, către domeniul ultim. În căutarea alinării suferinței, ne învață budismul, cei mai perfizi inamici sînt cei care provin din interior — stările noastre de spirit tulburi. Termenul sanscrit pentru acești sabotori interiori înseamnă, în traducere literală, „cel care lovește din interior". Cel mai des, el se traduce prin „emoții supărătoare", dar sensul său mai larg se referă la tiparele noastre negative de a gîndi și de a simți — și la acțiunile care rezultă din acestea. Eliberarea de suferință, spune budismul, apare odată cu dispariția acestor tulburări.

La un nivel mai subtil, suferința este creată de reacțiile instantanee de plăcere, neplăcere sau indiferență ce însoțesc experiența în fiecare moment. Acest proces reprezintă o schimbare radicală la nivelul conștiinței. În vreme ce pînă acum considerăm că tiparele noastre emoționale sînt sursa suferinței, budismul lărgește, iată, perspectiva asupra felului în care vedem cauzele primare ale suferinței. Psihologia budistă pune un accent mai mare pe dimensiunile mentale subtile ale suferinței decît pe cele superficiale, ușor de observat.

Mintea nesatisfăcută

Să ne gîndim la unul dintre simptomele maladiei omului modern: oameni care trăiesc cele mai privilegiate vieți, care se bucură de belșug, de sănătate, de prieteni și de o familie

iubitoare pot să se simtă, în ciuda tuturor acestora, nesatisfăcuți și neîmpliniți. Cea mai strălucitoare petrecere, cea mai incitantă călătorie, cel mai interesant și mai atrăgător iubit sau iubită, cea mai frumoasă casă — toate acestea pot să pară nesatisfăcătoare și goale dacă nu sîntem cu adevărat atenți la ele — dacă mintea noastră rătăcește în altă parte, preocupată de gînduri tulburătoare.

În același fel, cele mai simple dintre plăcerile vieții — a mînca o bucată de pîine scoasă din cuptor, a privi o operă de artă, a petrece cîteva clipe cu persoana iubită — pot să ne ofere mari satisfacții, dacă le acordăm întreaga atenție. Remediul lipsei de satisfacție sau al plictiselii se află în noi înșine, în mințile noastre, și nu în căutarea necontenită a unor noi surse de satisfacție.

Dacă în timp ce mîncăm un măr ne gîndim la altceva, nu vom observa cu adevărat mărul, deci nu ne va oferi nici o satisfacție. Așa cum observa Sharon Salzberg în cadrul unei discuții, în astfel de momente „se întîmplă foarte rar să spunem: ar fi trebuit să fiu mai atent la ce mănînc... De cele mai multe ori ne gîndim că a fost ceva în neregulă cu mărul. Și atunci spunem: ar fi fost mai bine dacă aș fi mîncat o portocală. Și apoi luăm o portocală. Dar dacă mîncăm și portocala așa cum am mîncat mărul, tot nu vom fi satisfăcuți. Și apoi vom spune că problema este că viața noastră este mult prea monotonă, avem nevoie de ceva cu totul special. Și apoi luăm un fruct exotic, de pildă, un mango. Dacă îl vom mînca cu aceeași indiferență, vom avea aceeași experiență și din nou vom căuta un stimulent mai intens care să ne dea senzația că sîntem vii și că ne simțim bine."

Dar ce-ar fi dacă am lăsa lucrurile așa cum sînt și am încerca să schimbăm modul în care reacționăm la ele? Ce-ar fi dacă ne-am îndrepta atenția tocmai asupra minții care se simte nesatisfăcută?

O cale către mulțumire

Contemplația poate produce acest efect atunci cînd ne concentrăm asupra sentimentelor care ne produc suferință cu o atenție lucidă și exploratoare, experimentînd mintea așa cum este ea.

Budismul subliniază că există o stare de satisfacție dincolo de ciclul obișnuit al urmăririi dorinței și al fugii de nefericire: serenitatea ultimă vine dintr-o minte eliberată de orice dorință. Adevărata libertate trece dincolo de conceptul obișnuit de fericire; odată cu această eliberare vine și capacitatea de a lăsa lucrurile așa cum sînt, fără să ne dorim ca acestea să fie diferite.

Însă Buddha spunea mereu că oamenii trebuie să descopere singuri acest adevăr, prin propriile lor experiențe. Ultimele lui cuvinte, pe patul de moarte, adresate celui mai apropiat discipol au fost: „Fii o lumină pentru tine însuți."

Realitatea relativului

O mare parte a acestei cărți s-a concentrat asupra recunoașterii, empatiei și acțiunii în vederea vindecării rănilor emoționale profunde, în special din perspectivă psihologică. Această activitate personală pe care trebuie să o defășurăm în vederea propriei noastre vindecări face parte din domeniul mai larg al activității interioare, acolo unde latura psihologică și cea spirituală se întrepătrund, fiecare avînd nevoie de atenția noastră. Emoțiile reprezintă oportunități pentru dezvoltarea spirituală, la orice nivel.

Uneori, intuițiile pot apărea spontan atunci cînd abordăm o experiență dureroasă cu o conștiință contemplativă. Practica meditației contemplative ne permite să cultivăm o viziune care poate folosi situațiile de viață, chiar și suferința, ca pe oportunități de a acorda atenție sporită lucrurilor, de a ne adînci permanent înțelegerea.

Trebuie să fim însă prudenți. Pe măsură ce ne deschidem către dimensiunile superioare ale ființei noastre, nu trebuie să ignorăm nevoile personale, realitatea relativului. De-a lungul acestui drum, pe măsură ce trecem de la o perspectivă la alta, explorînd adversitățile pentru a vedea dacă ele ne pot ridica la un nivel mai înalt de înțelegere, trebuie să păstrăm contactul cu propriile noastre cerințe emoționale și cu cele ale semenilor noștri.

Din perspectiva relativă a personalităților și a eurilor noastre sau din aceea a istoriei noastre personale, avem nevoie de empatie și compasiune atunci cînd experimentăm senti-

mente dureroase. Însă din perspectivă ultimă, putem ajunge la o înțelegere mai adîncă a propriei noastre persoane. Uneori mi se întîmplă să trec de la o perspectivă la alta în timp ce vorbesc cu oameni care îmi povestesc experiențe dificile. În timp ce-mi vorbesc despre problemele lor, istoria personală a acelor oameni este în prim-plan și apare un sentiment de comuniune, de participare la durerea pe care au resimțit-o, care conectează între ele acele părți din noi înșine unde toți rezonăm la suferința altora. Apoi vocile lor devin mai profunde, ochii devin mai limpezi și pot observa cum ființa lor se transformă, trecînd de la conștiința de sine pe care o au în mod obișnuit la o conștiință mai elevată cu privire la propriile lor persoane.

Încep să spună lucruri la care nu se gîndiseră pînă atunci sau vorbesc despre felul în care suferința i-a făcut să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși sau de faptul că au ajuns să simtă că pot înfrunta și pot face față la mai multe lucruri decît credeau înainte. Una dintre pacientele mele, de pildă, încerca să facă față sfîrșitului căsniciei ei. Confruntîndu-se cu divorțul și avînd trei copii mici de crescut, era îngrijorată la gîndul că nu va putea să facă față de una singură. Viața ei urma să se schimbe radical și această schimbare iminentă a declanșat multe dintre schemele specifice temerii.

Într-o zi, în timp ce zbura cu avionul și era prinsă în această confuzie cu privire la viitorul ei, a început să se gîndească că mintea ei era asemeni norilor groși de furtună prin care își croia drum avionul. Epuizată de grijile care o chinuiau, a adormit pentru cîteva minute și a avut un vis în care îi apărea un prieten apropiat și îi spunea: „Nu te îngrijora; dincolo de acești nori, cerul este senin." Visul i-a adus o mare ușurare, pentru că s-a gîndit că grijile și confuzia care o tulburau s-ar putea să se risipească la un moment dat la fel ca norii care întunecau cerul. Apoi s-a trezit și a observat că avionul luase înălțime și zbura liniștit deasupra stratului gros de nori.

S-a simțit dintr-odată mai ușurată și s-a gîndit că poate din toată acea confuzie va apărea ceva bun și pentru ea — ceva ce încă nu putea să întrevadă.

După cîteva luni, în timp ce se gîndea la visul acela din avion, și-a dat seama brusc că viața ei se îmbunătățise considerabil. Deja divorțase și în loc să se simtă speriată și disperată, așa cum se temuse că va fi, se simțea neașteptat de bine. Pentru a ajunge acolo a trebuit, bineînțeles, să lupte, însă a descoperit în timp că poate să aibă și singură grijă de copiii ei. Și acum se simțea mult mai pregătită să-și trăiască viața, o viață căreia îi găsea un sens.

Este greu să vedem limpede atunci cînd ne aflăm în mijlocul furtunii, însă această metaforă ne poate ajuta să ne menținem speranța că dincolo de nori cerul strălucește din nou.

DACĂ DORIȚI SĂ EXERSAȚI ACEST MOD DE A AVEA O PERSPECTIVĂ MAI LARGĂ ASUPRA LUCRURILOR

Încercați să folosiți metafora norilor și a cerului ca pe o vizualizare. Imaginați-vă nori negri și groși, reprezentați-vă propria furtună emoțională care acoperă seninul cerului — claritatea propriei voastre conștiințe. Pentru a vă reaminti că aveți abilitatea să abordați prin intermediul contemplației propriile stări de confuzie, puteți să vizualizați în minte imaginea norilor și a cerului pentru a obține o schimbare de perspectivă atunci cînd sînteți prinși de o furtună emoțională. Vă poate ajuta să luați mai puțin în serios emoțiile și veți înțelege că acestea, ca și norii, vor trece la un moment dat.

Așa cum căldura soarelui și vîntul vor dizolva norii, propriile voastre reacții, oricît de intense ar părea, vor dispărea la un moment dat — ele nu determină ceea ce sînteți.

Dacă veți avea încredere că dincolo de nori cerul este senin — adevărata noastră natură — veți avea încredere într-o viziune mai înaltă și veți avea răbdarea necesară pentru a lăsa norii să se risipească.

19

Fie ca înțelepciunea să ia locul confuziei

În decursul anilor de practică pe care care i-am petrecut la un centru de meditație, m-am atașat de veveriţele prietenoase care trăiau acolo. Veveriţele sînt atît de încrezătoare, încît ajung să mănînce seminţe din palmă. Uneori, cîte una se apropia în fugă şi îşi punea lăbuţele delicate pe piept într-un gest de rugăminte, în timp ce te privea fix cu ochi inocenţi. Mă obişnuisem să umblu cu seminţe de floarea-soarelui în buzunar, în cazul că vreuna dintre prietenele mele mi-ar fi ieşit în cale. ● Într-o zi, ieşisem să meditez în timpul unei plimbări. Preţuiesc mult meditaţia în timpul plimbării, contemplaţia aplicată la o activitate simplă cum este plimbarea; pentru că în acele momente conştiinţa devine foarte atentă şi puternică şi putem învăţa mai multe lucruri decît dacă stăm acasă într-un fotoliu. ● În acea zi, am avut o întîlnire neaşteptată cu suferinţa. În timp ce eram absorbită de tiparele schimbătoare ale experienţei aduse de mişcările pe care le făceam plimbîndu-mă, am zărit dintr-o dată o pisică alergînd cu una dintre veveriţe în gură. Am fost devastată. ● Am strigat în zadar la pisică să-i dea drumul veveriţei, dar ea a dispărut într-o clipă. Eram disperată şi copleşită.

O explorare contemplativă

De obicei, aş fi suferit foarte tare pentru ceea ce se întîmplase. Atunci cînd o altă fiinţă — mai ales una la care ţii foarte mult — suferă, este firesc să te simţi trist. Însă în acea zi, după mai multe săptămîni de practică, intensitatea conştiinţei pe care o aveam în acel moment m-a dus în cu totul altă parte. Am descoperit că mintea mea pătrundea mai adînc şi

cerceta adevărata natură a suferinţei. „Nu poţi evita ceea ce simţi — aceasta este suferinţa", observa mintea mea. Am devenit conştientă de senzaţia de neputinţă pe care o aveam pentru că nu fusesem în stare să-i uşurez veveriţei suferinţa. Am văzut cum mintea mea voia să îşi verse supărarea pe pisică, blamînd-o pentru suferinţa pe care i-o provocase veveriţei lipsite de apărare. Dar pe măsură ce continuam să mă adîncesc în această explorare, am înţeles că pisica îşi urma, într-un anumit sens, impulsul ei normal, acţionînd din instinct. Chiar dacă mie nu-mi plăcea, acest impuls era ceea ce o determina pe pisică să facă ceea ce tocmai făcuse.

Nu puteam nici să mă blamez pe mine însămi pentru că nu fusesem în stare să o salvez pe veveriţă. Şi părea inutil să continuu să blamez pisica sau faptul că pisicile au acest instinct „greşit". Ceea ce trebuia cu adevărat investigat era natura suferinţei însăşi şi reacţia mea la ea. Emoţiile puternice pe care le-am resimţit în timp ce mintea mea căuta o cale de a înţelege suferinţa mi-au împins conştiinţa către noi profunzimi. Aşa cum a spus Dalai Lama, „în clipa în care te gîndeşti la bunăstarea altora, mintea ta se lărgeşte."

Am simţit o dorinţă foarte puternică de a mă elibera de suferinţă, o suferinţă care într-un fel includea şi suferinţa veveriţei, şi suferinţa pisicii şi suferinţa tuturor fiinţelor, nu numai pe a mea. Forţe nevăzute acţionează pentru a ne sili să vedem şi să reacţionăm numai la durerea pe care o aduce suferinţa. Dar am reuşit să înţeleg că era extrem de important *cum* vedem suferinţa. Ce mă făcea, de fapt, să sufăr, situaţia ca atare sau felul în care *percepeam* eu suferinţa însăşi?

O parte din mine încă mai credea că atunci cînd o veveriţă moare în gura unei pisici aceasta înseamnă suferinţă. Dar există o viziune mult mai cuprinzătoare asupra suferinţei şi a naturii acesteia. La nivel relativ, moartea veveriţei înseamnă, desigur, suferinţă. Dar din perspectivă ultimă, am început să capăt o înţelegere mai profundă.

Am înţeles că o parte a zbuciumului meu provenea din dorinţa ca lucrurile să se fi petrecut altfel: pisica să fi ignorat instinctele sale de prădător sau să nu fi avut deloc aceste instincte, să-i fi fost frică de mine şi să îi fi dat drumul veveriţei, să fi preferat să mănînce mîncare de pisici în loc să vîne-

ze veverițe... sau eu să fi fost în altă parte și să nu fi asistat la acel eveniment.

Era o experiență umilitoare să îmi dau seama că nu aveam control asupra suferinței existente în lume. Există, desigur, momente în care putem să facem ceva pentru a preveni suferința, iar în astfel de momente trebuie să acționăm fără ezitare. Dar în acel caz nu puteam să fac altceva decît să accept suferința ca pe o parte a vieții — a vremelniciei vieții — sau să încerc să îi rezist. Posibilitatea noastră de a alege vine din felul în care ne raportăm la suferință: putem alege să o privim cu aversiune sau putem alege să o privim cu calm și compasiune.

A fi liberă de suferință în acel moment nu însemna a mă opune durerii, ci însemna să mă raportez la ea cu calm și compasiune. Imaginîndu-mi că aș fi fost în locul veveriței, aș fi dorit, evident, să fie cineva care să mă salveze. Dar dacă n-ar fi existat nimeni care să mă apere, dacă ar fi sosit momentul să mor, cred că aș fi dorit ca tristețea acelei persoane care ar fi intenționat să mă protejeze să se transforme într-o dorință plină de compasiune ca eu să îmi capăt pacea — aș fi dorit ca acea persoană să fie în stare să înfrunte cu împăcare o experiență care altfel ar fi fost chinuitoare. Această trecere la liniște și compasiune în fața inevitabilului ne poate ajuta să înfruntăm suferința cu mai mult curaj.

Zeița compasiunii

Atunci cînd mă gîndesc la această împăcare în fața suferinței, îmi vine în minte Tara, zeița tibetană a compasiunii. Uneori, chiar poziția ei exprimă o compasiune plină de înțelepciune: se află pe jumătate într-o poziție activă, plină de grijă față de cei din jur, și jumătate într-o poziție meditativă, simbolizînd liniștea de a fi dincolo de compasiune. Emoțiile ei se află în slujba înțelepciunii. Dorința plină de compasiune a Tarei este să le poată apărea milioanelor de ființe care suferă, în orice fel ar avea nevoie acestea și în orice formă ar putea să o perceapă, pentru a le ușura suferința.

Cum putem să cuprindem în noi înșine acest amestec de pace și libertate interioară cu grija plină de dragoste? Cum putem să ne păstrăm compasiunea fără ca în același timp să fim copleșiți de forțele distructive ale emoțiilor noastre negative?

Intensitatea compasiunii pe care am simțit-o pentru veverița și dorința de a mă elibera de suferință — atît aceea a altor ființe cît și propria mea suferință — au dat o nouă dimensiune practicii mele. În acest fel, așa cum spune Nyanaponika, „adversitatea poate fi transformată într-o învățătură a celor Patru Adevăruri Nobile" care analizează cauza suferinței și oferă calea către eliberarea de ea.

Experiențele prin care trecem în timpul vieții pot deveni învățătorii noștri; întîmplările accidentale din viața noastră sînt, în acest sens, oportunități spirituale. În cazul veveriței, după ce m-am retras în singurătate, am descoperit că din rîndul acestor învățători fac parte chiar anumite calități ale conștiinței însăși, una dintre acestea fiind o explorare care a trecut dincolo de concepția obișnuită pe care o aveam asupra suferinței. Această cercetare intensă, alimentată de un amestec de compasiune și tristețe, mi-a inspirat un nou mod de a percepe și înțelege — și de a-mi înfrunta — propriile presupoziții, o oportunitate pe care în mod obișnuit nu aș fi observat-o.

Îmi amintesc că Dalai Lama mi-a spus odată în timpul unei audiențe: „Înainte de a cultiva compasiunea, cultivă imparțialitatea." După evenimentul cu veverița, calmată de liniștea oferită de conștiința contemplativă, am privit cum se transformau valurile emoțiilor. Aceste emoții m-au ajutat să trec într-o altă stare de spirit: am experimentat o dorință profundă de eliberare de suferință — o dorință care a străbătut straturile emoțiilor și conceptelor din mintea mea pînă la o experiență intuitivă și o înțelegere aflate dincolo de gînduri.

În tradiția tibetană Vajrayana, unele metode nu descurajează sentimentele, ci dimpotrivă, le utilizează ca pe o cale de eliberare a minții. Aceasta înseamnă că emoțiile, chiar cele foarte intense, pot alimenta intuiția — dacă avem pregătirea și antrenamentul necesar. În acest sens, o cercetare pasionată ne poate ajuta să cristalizăm înțelegerea experienței noastre.

Imaginea Tarei, zeița compasiunii, ne poate reaminti că atunci cînd calmul este balansat de energia iubirii, această combinație ne dă acces la o conștiință care străpunge toate vălurile și obstacolele tiparelor noastre obișnuite. Imaginea Tarei reprezintă un ideal la care putem aspira, combinarea căldurii și a grijii sufletești cu o minte care nu se agață de ni-

mic. Pentru mine, zeița Tara a fost o inspirație, imaginea unui echilibru interior între sentimente și liniștea sufletească. Atunci cînd această energie intensă este îndreptată către dorința de eliberare, se deschid porți interioare nebănuite.

Alchimia spirituală

În forma sa clasică, alchimia se ocupă cu o realitate ascunsă, cu o ordine a adevărului care se situează dincolo de realitatea cotidiană. „Alchimia se referă la realitatea ascunsă care alcătuiește esența fundamentală — absolutul", cum spunea un scriitor alchimist. Esența sa rezidă în scopul de a transmuta conștiința de la nivelul percepției obișnuite, asemănătoare plumbului, într-un mod mai subtil de a percepe, asemănător aurului.

Pentru alchimist, această transformare este atît spirituală, cît și materială, atît un ideal, cît și o cale concretă, practică. Obiectivul măreț de a ne elibera de imperfecțiunea noastră are nevoie de ceva foarte concret, care să ne elibereze de strînsoarea propriilor condiționări și obiceiuri. Pentru alchimist, întrebarea de căpătîi este cum se poate realiza acest lucru.

„Cred că «alchimie» este termenul cel mai potrivit pentru acest proces", mi-a spus odată o pacientă, referindu-se la ședințele noastre de terapie. „Uneori, mă gîndesc la acest proces ca la o punere laolaltă a tuturor tipurilor de experiențe din viața mea într-un vas mare — supărarea pe fostul soț, pe prietenul meu, pe fostul meu iubit, pe șeful meu — și toate sînt amestecate laolaltă pînă ce ajung să fiarbă. Această fierturăemoțională îmi oferă oportunitatea de a transforma felul în care am reacționat pînă acum. Tocmai intensitatea căldurii pe care o degajă toate aceste experiențe face posibilă schimbarea. Dacă lucrurile ar fi fost doar călduțe tot timpul, ar fi trecut pe lîngă mine fără să le observ. Dar cînd văd laolaltă toate aceste tipare de comportament, așa cum se manifestă ele, pot începe să le schimb."

Intensificarea emoțiilor poate fi astfel o oportunitate atît pentru activitatea emoțională, cît și pentru cea spirituală — dacă știm cum să procedăm. Așa cum spunea odată Tulku Urgyen, profesorul meu, „înțelepciunea poate apărea cu mai multă intensitate atunci cînd și emoțiile sînt intense".

O cheie pentru această trecere de la nivelul alchimiei emoționale la cel al alchimiei spirituale se referă atît la aspirațiile noastre cît și la uneltele interioare pe care le aplicăm în acest proces. Așa cum spunea un alt învățător al meu, Nyoshul Khen, „adeseori ne trezim în conflict cu familia, cu prietenii și așa mai departe... totuși nu trebuie să vedem în aceasta o problemă gravă." Cheia constă în cultivarea unei intenții pozitive, a adăugat el, „pentru că totul depinde de intenția noastră. Putem să facem față tuturor lucrurilor cu care ne confruntăm și să le integrăm în traseul și practica spirituală doar cu ajutorul minții și al sentimentelor bune, gîndindu-ne întotdeauna la bunăstarea semenilor noștri." Cultivarea „sentimentelor bune" — a unei atitudini altruiste — transformă în mod natural lupta și conflictul, a spus el apoi.

Cele două căi din minte

Ce se întîmplă atunci cînd ne confruntăm cu un obstacol — cu ceva care, fie că este sau nu determinat de o schemă, ne tulbură profund? Dacă stăm liniștiți, conștiința noastră se va concentra asupra agitației din minte. Putem vedea cum identificările, resentimentele, temerile și speranțele noastre încep să fie filtrate, apare un mănunchi de gînduri și reacții la acele gînduri, unele determinîndu-le în mod inevitabil pe celelalte.

O cale din mintea noastră duce la modul obișnuit de a aborda o problemă: la încercarea de a-i găsi o soluție, rămînînd în cadrul perspectivei limitate a gîndurilor și reacțiilor noastre obișnuite. De-a lungul acestei căi, una pe care mintea noastră o urmează de atît de multe ori, ne concentrăm atît de tare asupra reacțiilor, și asupra reacțiilor la propriile noastre reacții, încît nu observăm ce se întîmplă de fapt: anume că reacționăm.

Cealaltă cale, calea practicii spirituale, ne conduce la o perspectivă mai cuprinzătoare, care nu mai este prinsă în limitele reacțiilor minții. Stăm pur și simplu, fără să alimentăm lanțul gîndurilor și reacțiilor cu alte reacții, nici înlăturînd acest lanț, dar nici identificîndu-ne cu el. Din această poziție putem observa cu claritate că aceasta este cauza confuziei, a minții agitate, prinse în vîrtejul aparențelor lucrurilor. Nu

evaluăm în nici un fel această situație, ci pur și simplu o înțelegem limpede.

Acest punct de cotitură în care putem alege marchează momentul în care practica reușește să traseze o astfel de diferență: este momentul în care știm cînd mintea merge pe calea obiceiurilor sale rutinate și cînd se află într-o stare de libertate și limpezime, departe de acestea. Este momentul în care știm care este diferența dintre aceste două stări — faptul că *există* o astfel de diferență.

De aici înainte poate începe procesul alchimic de transformare. Pe măsură ce îi permitem minții să se relaxeze și să se vadă pe sine, perspectiva noastră capătă amploare. Putem intra în contact cu sensibilitatea care se află *în spatele* reacțiilor și gîndurilor, cu ceea ce sălășluiește în spațiul dintre precept și concept. În acest spațiu, putem căpăta o conștiință mai amplă asupra lucrurilor, o conștiință care nu mai este limitată de definițiile înguste, impuse de obiceiurile noastre mentale.

În această sensibilitate mai vastă, putem descoperi o oportunitate pentru dizolvarea conștiinței noastre de sine limitate. Problemele de care eram atît de frămîntați cu cîteva clipe în urmă par dintr-odată rezolvabile, mai puțin insurmontabile și mai puțin descurajante. Ele păreau astfel în primul rînd din cauza modului limitat în care ne raportam la ele. Însă această atitudine limitată se lărgește treptat, pe măsură ce căpătăm o perspectivă mai amplă asupra lucrurilor.

Această transformare a minții sparge limitele înguste ale sinelui nostru obișnuit, limitele fixate de obiceiurile acumulate de-a lungul vieții. Pe măsură ce renunțăm la această povară, apare un sentiment de comuniune cu toate ființele, care reprezintă chiar miezul atitudinii pline de compasiune. Atunci cînd reușim să ne desprindem de micile probleme din viața de zi cu zi și pe măsură ce conștiința de sine obișnuită, construită din nenumăratele tipare ale emoțiilor și gîndurilor noastre dispare, intrăm în contact cu o viziune mult mai cuprinzătoare.

Acest proces prin care intrăm în conexiune cu adevărurile profunde deschide o poartă către intuiție. La un anumit nivel, acum ni se deschid mai multe opțiuni, apar noi perspective, pe măsură ce renunțăm la obiceiurile noastre mentale și lăsăm potențialul minții flexibile și creative să ne ilumineze înțelegerea.

Pe măsură ce renunțăm la acea conștiință de sine aparent fixă și permanentă, putem vedea lucrurile într-un mod eliberat de lentilele obișnuite prin care vedem realitatea, eliberat de obstacolele care ne blochează perspectiva.

Această perspectivă neobstrucționată asupra vieții, ne spune budismul, este accesibilă tuturor: este starea naturală a minții noastre, eliberate de obiceiurile constrîngătoare. Întoarcerea către această sursă de înțelegere reprezintă o practică în sine — un exercițiu al libertății care înlocuiește treptat inerția instituită de obiceiurile noastre mentale. La început, nu vom avea decît străfulgerări ale acestei libertăți; pînă ce vom reuși să întărim această *luciditate liberă*, mintea noastră va fi prinsă în continuare de vechile obiceiuri ale gîndurilor și sentimentelor cu care s-a obișnuit. Dar chiar și aceste scurte străfulgerări ne vor arăta ce este posibil să realizăm.

Dincolo de vraja obișnuinței

L-am auzit pe Dalai Lama spunînd în timpul unei discuții că dacă nu dăm un scop mai înalt vieții nu vom reuși să trăim decît o viață banală. Este o idee pe care o regăsim în multe tradiții spirituale, formulată în feluri diferite. De pildă, profesorul meu Tulku Urgyen vorbea de ființe obișnuite și ființe neobișnuite. Diferența, așa cum am înțeles-o eu, se referă la procesul de transformare care culminează atunci cînd omul își recunoaște și își acceptă adevărata natură, fiind eliberat de atracțiile obiceiurilor sale mentale. În acel moment, persoana respectivă nu știe doar ce este înțelepciunea, este el însuși înțelepciune — și astfel are o mai mare capacitate de a fi de folos altora. Compasiunea este o expresie naturală a înțelepciunii, apare din natura altruistă a acesteia.

Firește că, la nivel relativ, gîndurile și percepțiile noastre obișnuite, obiceiurile noastre mentale sînt esențiale; avem nevoie de ele pentru a ne putea croi drum prin viață. Însă budismul atrage atenția asupra felului în care gîndurile și sentimentele noastre obișnuite ne limitează și ne constrîng, îndepărtîndu-ne de o viziune mai amplă — și mai liberă. Nu

trebuie să ne abandonăm acestor gînduri, ci doar să păşim dincolo de cercul vrajei pe care o exercită ele.

Nyoshul Khen folosea uneori metafora pietrei filosofale, care transformă tot ceea ce atinge într-un element mai nobil. Aşa cum o vedea el, piatra filosofală se referă la conştiinţa noastră. Cînd conştiinţa penetrează emoţiile care ne tulbură, începe alchimia.

În tradiţia budistă, transmutaţia — o alchimie interioară — nu înseamnă suprimarea sau respingerea obiceiurilor obişnuite ale minţii, ci eliberarea noastră de atracţia lor. În metafora alchimiei, plumbul nu este distrus, ci doar transformat în aur. La fel se întîmplă şi cu emoţiile noastre concentrate în jurul sinelui. Aurul poate sta acoperit de pămînt timp de mii de ani, dar îşi păstrează totuşi calităţile, esenţa sa naturală — aşa se întîmplă şi cu conştiinţa, atunci cînd este curăţată de sedimentele obiceiurilor.

E limpede însă că este nevoie de un îndrumător care să cunoască scurtăturile acestui drum mai puţin umblat: nu putem realiza acest lucru fără un învăţător calificat. Pericolele deziluziei sînt foarte mari; cel care păşeşte singur pe acest drum poate ajunge să creadă că s-a eliberat şi în realitate să continue să trăiască sub constrîngerea obiceiurilor. Trebuie să fie prudent, pentru că dacă păşeşte strîmb pe această cale, energiile urii, pasiunii şi mîndriei pot să o ia razna.

Budismul tibetan foloseşte energiile emoţiilor ca parte a activităţii spirituale. Una dintre scrierile lui Vajrayana spune că energia primară este „forţa conducătoare a emoţiei şi gîndului în stare confuză şi compasiunea şi înţelepciunea în starea de iluminare."

Folosirea emoţiilor negative pentru obţinerea unor rezultate pozitive

Esenţa practicii contemplaţiei este aceea de a ne folosi de „toate experienţele ca de nişte ajutoare pentru calea noastră", după cum spunea călugărul budist Nyanaponika. „În acest fel, duşmanii sînt transformaţi în prieteni, pentru că toate aceste tulburări şi forţe antagonice au devenit învăţătorii noştri.

Mă gîndeam la acest pasaj în timp ce îl ascultam pe un tînăr afro-american dintr-un ghetou urban, în timpul unei conferinţe cu Dalai Lama despre pacea socială. Tînărul se plîngea că ambulanţele ajung foarte greu în cartierul unde locuieşte el. Cu o intensitate arzătoare, a povestit cum într-o zi a chemat o ambulanţă în timp ce era cuprins de panica de a-şi salva prietenul care fusese înjunghiat de un hoţ. Şi minutele treceau, în vreme ce el încerca să oprească sîngerarea prietenului său şi se ruga să vină ambulanţa mai repede. După o aşteptare care părea interminabilă, ambulanţa încă nu apărusе. Cînd, în sfîrşit, a sosit ambulanţa, prietenul său era aproape mort din cauza cantităţii de sînge pe care o pierduse. Şi a murit în drum spre spital.

„Şoferii de pe ambulanţe nu se grăbesc niciodată cînd primesc un apel din cartierul meu, dar se grăbesc întotdeauna dacă vine un apel dintr-un cartier mai bun", se plîngea tînărul. „Este revoltător. Mă înfurii numai cînd mă gîndesc. După ce a murit prietenul meu, m-am gîndit cum m-aş putea răzbuna — mi-a trecut prin cap că poate ar trebui să dau foc la staţia de salvare."

Chiar dacă n-am fost de acord cu el, am putut să înţeleg cum frustrarea prin care a trecut l-a determinat să se gîndească la o astfel de acţiune.

„Şi ştiţi ce voi face?", a continuat el.

Apoi a urmat o pauză apăsătoare, timp în care în mintea mea se derulau rapid tot felul de gînduri cu privire la ce ar putea să facă pentru a se răzbuna, la ce acte disperate l-ar putea împinge mînia sa încă vie.

După care, cu o mină înţeleaptă, tînărul a spus calm: „Am înţeles însă că violenţa nu este o soluţie — nu ar fi de nici un ajutor. Aşa că m-am înscris la un curs de şoferi de ambulanţă. Şi după ce o să capăt slujba, puteţi să fiţi siguri că vom ajunge în cartierul meu ori de cîte ori vom fi chemaţi, cît mai repede posibil."

În viaţa de zi cu zi, ne confruntăm cu nenumărate provocări şi obstacole care trezesc energiile emoţiilor noastre. Dacă putem canaliza aceste energii către scopuri pozitive, aşa cum a făcut tînărul din cazul de mai sus cu mînia sa, reuşim să ne transmutăm emoţiile.

În budismul Vajrayana, în care învăţăturile ne recomandă nu să suprimăm sau să ne opunem acestor energii, ci să le

transformăm, există un model și un sistem util pentru a realiza acest lucru. Cunoscut sub numele de Cele Cinci Familii Ale Lui Buddha, sistemul descrie transmutarea fiecăreia dintre cele cinci energii majore și tendințele lor emoționale: mînia, mîndria, pasiunea, gelozia și apatia.

Această metodă folosește emoțiile ca pe un vehicul spiritual, transformîndu-le energiile dintr-o formă iluzorie și nevrotică într-una înțeleaptă și iluminată. În această privință, abordarea se aseamănă cu alchimia emoțională, ambele urmărind transformarea obiceiurilor noastre emoționale, însă merge ceva mai departe, ducînd emoțiile la nivelul alchimiei spirituale.

Deși pentru practicarea acestei metode este nevoie de îndrumarea unui învățător adept al budismului Vajrayana, ea poate oferi un model edificator și plin de inspirație despre ceea ce putem face cu emoțiile noastre la un nivel profund: folosirea acestor energii emoționale pe calea spirituală.

Familiile lui Buddha

Fiecare dintre cele cinci energii se manifestă atît sub forma unei emoții negative familiare, pe de o parte, cît și ca înțelepciune, care reprezintă, așadar, aceeași energie atunci cînd este eliberată, pe de altă parte. Energia inițială nu se schimbă; numai felul ei de manifestare se va schimba. Fiecare individ, susține vajrayana, are un stil personal unic — prezintă tendințe de a experimenta o anumită energie emoțională și astfel un mod caracteristic de a percepe și de a acționa. Într-un anumit fel — și cu ajutorul alchimiei potrivite — această energie nevrotică se poate transforma în înțelepciune.

Aceste energii au fost descrise pe larg de Chogyam Trungpa. La nivel nevrotic, de exemplu, energia specifică mîniei este foarte familiară: o fixare agresivă asupra unui anumit mod de a vedea lucrurile, ostilitate și o atitudine defensivă pronunțată. Oamenii mînioși sînt închiși față de alte puncte de vedere, reacționează foarte violent și se ofensează ușor — pe scurt, sînt furioși. În sistemul tibetan, mînia este asociată și cu ascuțimea intelectului, care înflorește pe măsură ce energia agresivității este transmutată într-o formă superioară. Devine astfel o luciditate ascuțită, asemeni unei oglinzi, care este flexibilă și capabilă de a vedea lucrurile din multiple perspective, de a le evalua cu precizie și de a le percepe cu o limpezime de cristal.

Energia specifică mîndriei, la nivel nevrotic, apare ca o atenție narcisică acordată propriului sine. Narcisicul nu își aplică sieși nici o limită, nici o autodisciplină, se vede pe sine ca fiind cu totul special, lăfăindu-se în admirația celor din jur, în ostentație și în urmărirea unor scopuri frivole. În spatele fațadei mîndriei se ascunde însă o teamă de rușine sau de înfrîngere. Cînd este transmutată, aceeași energie transformă aceste temeri în seninătate. Această stare de siguranță ne dă un sentiment de deschidere, de plenitudine, care încurajează generozitatea față de cei din jur, fie că este fizică, emoțională sau spirituală.

Pasiunea, în același sens de lăcomie, dorință și poftă nevrotică, se poate manifesta sub forma seducției aparente a unei personalități isterice sau sub forma carismei hipnotice a unui fals artist. Apare ca o urmărire ispititoare, plăcută și întotdeauna seducătoare a obiectelor dorinței. Atunci cînd este transmutată, această energie ia forma conștiinței discriminatoare — care este foarte atentă și interesată de tot ce i se prezintă. Această luciditate interogativă deschide calea comunicării: ceilalți oameni sînt văzuți și înțeleși în individualitatea lor și sînt priviți cu simpatie și compasiune.

Gelozia și invidia se învîrt în jurul comparațiilor pe care individul le face între sine și ceilalți și a judecăților care le însoțesc. La o extremă, aceasta poate deveni resentiment față de realizările altora și o teamă paranoidă că aceștia vor realiza mai multe. Această atitudine evaluatoare alimentează condescendența și o înclinație agitată de a îndrepta lucrurile — adică de a le face să fie așa cum crede persoana respectivă că este mai bine — și astfel de a-și impune punctul de vedere. Atunci cînd este transformată, această energie nervoasă devine competență, permițîndu-le activităților să înflorească. Acțiunile capătă scopuri precise, oportunitățile sînt cîntărite și posibilitățile sînt actualizate.

În sfîrșit, mai există și energia sau lipsa de energie dată de apatie. În cea mai rea formă, aceasta este identică cu indiferența și lenea. Oamenii din această categorie aleg întotdeauna calea cea mai ușoară în viață, făcînd ceea ce este mai ușor

și nu ceea ce trebuie sau este potrivit sau eficient. Cînd este transmutată, această energie devine o conștiință vastă, baza unei experiențe contemplative profunde. Se spune că, în forma sa iluminată, această energie inundă celelalte emoții, adăugînd liniște, vastitate și înțelepciune modurilor obișnuite în care acestea se manifestă.

Folosirea emoției

Din perspectiva Familiilor lui Buddha, în sentimentele noastre sălășluiește un potențial pozitiv. „Energia fiecărei emoții are și o latură pozitivă", explică Tsoknyi Rinpoche. „În atașament și rîvnire există o înțelepciune discriminatoare — dacă nu-ți dorești nimic sau nu-ți pasă de nimic, atunci nu vei discrimina nimic. Fără energia geloziei, nimic nu mai contează pentru noi; și atunci nu mai există nici un progres — aceasta îți dă energia să duci lucrurile la capăt. Același lucru despre mînie — energia sa poate conferi ascuțime și claritate la ceea ce faci."

În rîndul multiplelor căi prin care budismul abordează emoțiile puternice, există trei trasee principale. Alegerea uneia dintre acestea depinde de abilitățile și înclinațiile noastre și, de asemenea, de metodele de care sîntem atrași.

Dacă vom urma prima cale, vom încerca să abandonăm emoțiile tulburătoare: ori de cîte ori acestea își vor face apariția, vom încerca să le eliminăm sau să fim permanent atenți ca acestea să nu ne ocupe mintea. Obiectivul acestui gen de metodă contemplativă îl reprezintă eliminarea tuturor emoțiilor care ne pot tulbura mintea.

Pe o altă cale, practicantul va încerca să transforme emoțiile negative în emoții pozitive. Această strategie confruntă fiecare stare negativă cu antidotul său: bunăvoința plină de iubire cu agresiunea, de exemplu, sau seninătatea cu atașamentul. Scopul acestei practici constă în înlocuirea unei emoții negative cu contrapartea sa pozitivă.

Pe cea de-a treia cale — calea Vajrayana — emoțiile însele devin o parte a traseului spiritual. În loc să le elimine, această abordare folosește emoțiile negative la un nivel foarte subtil. Aceasta este, poate, calea cea mai dificilă; ea mai este numită și „calea abruptă". Cea mai ușoară cale constă în a „renunța

pur și simplu la acțiunile și emoțiile negative", spune Chokyi Nyima. „Este mai ușor să renunțăm la ele decît să le transformăm și este mai ușor să le transformăm decît să le utilizăm, să le luăm ca pe o cale." A face din emoții o cale, adaugă el, este „riscant, dar în același timp foarte avantajos".

Din cauza acestor riscuri, folosirea emoțiilor puternice ca pe o cale cere ajutorul și îndrumarea unui învățător Vajrayana calificat. Însă chiar și privită din afară, ca o atitudine inspiratoare, această abordare abruptă ne poate ajuta să ne raportăm la emoțiile noastre ca la niște prieteni, și nu ca la niște dușmani. Le putem vedea astfel ca pe oportunități pentru a păși pe calea înțelepciunii.

Calea Vajrayana cuprinde mai multe practici specifice, desemnate să lucreze cu aceste energii, cum ar fi meditațiile asupra unei mandale care evocă și transmută una dintre cele cinci energii emoționale specifice. Metodele sînt individualizate, și sînt recomandate discipolului de către învățător în funcție de temperamentul și înclinațiile acestuia. Însă la un nivel mai general, principiile implicate în aceste practici sînt instructive pentru toți cei interesați să înțeleagă calea alchimiei interioare.

În mod paradoxal, cu cît o emoție este mai puternică, cu atît poate să fie mai utilă în calitate de vehicul pentru trezire — cu condiția să știm cum să o folosim. Unul dintre motivele pentru care se întîmplă acest lucru, așa cum explică Tsoknyi Rinpoche, este acela că „gîndurile cele mai primitive și emoțiile cele mai puternice sînt mai ușor de sesizat" decît gîndurile și sentimentele subtile, care însoțesc aproape fără să ne dăm seama fanteziile și închipuirile minții noastre și care ne pot seduce și atrage în timpul zilei sau chiar în timpul ședințelor de meditație. Emoțiile puternice sînt ca o scuturătură pentru conștiința noastră; ele răsar brusc și ne stimulează atenția. De aceea, adaugă el, fiecare astfel de emoție este o oportunitate de a ne trezi.

Cum începe această transformare a emoției? Un străvechi text tibetan, „Aspirația lui Samantabhadra", ne dă o oarecare idee. Oportunitatea ca o emoție confuză și tulburătoare să fie transformată într-o formă mai rafinată și iluminată apare atunci cînd putem face față la energia unei emoții fără a ma-

nifesta atașament sau respingere — cu calm, relaxați, într-o stare de atenție clară.

Cheia stă în această calitate a atenției îndreptată asupra emoției. De regulă, încercăm să scăpăm de o emoție puternică pentru că ne deranjează. Însă în această abordare, emoțiile nu sînt evitate, ci, dimpotrivă, ajungem să fim mai aproape de ele. Vajrayana, spune Trungpa, „vorbește de încercarea de a privi așa cum trebuie, în mod direct emoțiile și sentimentele, de a le pătrunde esența", fără intervenția nici unei prejudecăți. Așa cum explică Tsoknyi Rinpoche, „Dacă este eliminat atașamentul centrat asupra sinelui, înțelepciunea poate apărea din emoțiile puternice cu mai multă intensitate." El dă aici exemplul a două moduri în care putem să fim mînioși. „Mînia ego-ului" — cea mai obișnuită pentru noi — este egoistă, greoaie și rigidă. Însă înțelepciunea energiei mîniei este ușoară și se dizolvă repede.

De regulă, atunci cînd sîntem mînioși, subliniază el, mînia și atitudinea noastră egocentrică sînt amestecate. „Cînd sînteți mînioși, încercați să studiați cu atenție atitudinea pe care o aveți", sfătuiește Tsoknyi Rinpoche. „Sentimentul ca atare nu reprezintă o problemă — atitudinea este adevărata problemă. Dacă ne păstrăm egocentrismul rigid, vom face ceva care îi va răni pe ceilalți. Atunci cînd sîntem mînioși, trebuie să încercăm să ne eliberăm de egoism, de concentrarea asupra propriului sine. Ceea ce trebuie să facem este să renunțăm la ego: energia rămîne, egoul dispare." Deși acest lucru poate părea ușor de realizat, adaugă el, pericolul este acela de a avea doar impresia că știm cum să „dizolvăm ego-ul", cînd de fapt nu facem altceva decît să-l reîntărim printr-o atitudine egocentrică mai subtilă.

Cei care ajung să stăpînească această cale petrec de obicei ani de-a rîndul exersînd. Pe măsură ce practica începe să-și arate roadele, spune Tsoknyi, „cum nu mai există nici un proprietar sau îndrumător al emoțiilor, rămîne numai potențialul acestora." Cu alte cuvinte, odată ce atașamentul a dispărut, agresivitatea conținută în mînie dispare, lăsînd în urmă doar forța pură a energiei emoționale însăși.

Calea către această eliberare de atașament presupune o stare de conștiință foarte elevată. Așa cum spune Lama Gendun,

„Singura diferență între o emoție și înțelepciunea care îi corespunde este prezența sau absența luciditățiii. Cînd sîntem conștienți de adevărata natură a lucrurilor, vedem cele Cinci Înțelepciuni. Din acest punct de vedere, nici o emoție nu este negativă, impură sau indezirabilă în sine. Se întîmplă doar ca noi să nu reușim să vedem emoțiile așa cum sînt de fapt." Cu alte cuvinte, putem percepe o emoție ca pe una dintre cele Cinci Înțelepciuni — dacă am reușit să stăpînim tehnica prin care ne putem elibera de propriul ego.

Emoțiile autoeliberatoare

Mînia obișnuită se aseamănă cu gheața: este o stare înghețată a minții, o atitudine fixă, de ostilitate iritabilă; energia pură de dinainte de înghețarea sub forma mîniei se aseamănă cu apa. Atunci cînd o emoție cum este mînia apare în mintea noastră, sfătuiește Tsoknyi Rinpoche, „nu trebuie să respingem energia din spatele mîniei, ci numai conceptele și gîndurile care o alimentează. Putem renunța la acestea și în același timp să păstrăm energia. Atunci mînia se va transforma într-o înțelepciune având claritatea oglinzii, extrem de precisă."

În mod asemănător, în cazul dorinței, în momentul „în care atenția devine interesată de dorințele egocentrice, apare întrebarea «Cum pot să obțin acest lucru?»", spune Tsoknyi. „Dar dacă ar fi doar energie fără ego, atunci această emoție înseamnă a vedea cu claritate ceea ce este dorit."

Prin urmare, din perspectiva Vajrayana, obiectivul nu este acela de a înlătura emoțiile, ci de a le elibera. Aici există totuși un risc: dacă nu avem uneltele elementare pentru a face acest lucru — dacă nu sîntem în stare să eliminăm atașamentul și aversiunea la nivelul lor cel mai ascuns — atunci, spune Tsoknyi, „n-am făcut altceva decît să cădem într-o altă emoție — și nu ne-am eliberat."

La modul ideal, emoțiile ar trebui să se autoelibereze, să devină libere de constrîngerea reacțiilor noastre obișnuite din momentul în care apar în minte. „În clipa în care apare o emoție, apare instantaneu încercarea de a ne raporta la ea. Dacă renunțăm la aceasta, emoția se eliberează singură", spune Tsoknyi Rinpoche. Cheia către o astfel de autoeliberare,

adaugă el, este renunțarea la încercarea de a reacționa. În acest fel, „în momentul în care gîndul este eliberat, emoția se dizolvă", lăsîndu-și în urmă doar energia pură.

Maestrul budist Longchen Rabjam descrie foarte frumos această realizare:

Orice apare și orice se naște,
Toate lucrurile care proliferează și durează
Ca expresii dinamice ale stării de conștiință
Precum cele cinci otrăvuri emoționale,
Indiferent de felul în care iau naștere, chiar așa cum sînt,
Aduc o recunoaștere, o perfecțiune a energiei lor dinamice,
Iar apoi dispar în mod natural, fără să lase nici o urmă.

Din perspectiva folosirii emoțiilor negative ca o cale spirituală, Tulku Urgyen a spus că „în esență, cele trei otrăvuri sînt de fapt cele trei înțelepciuni." Oricine știe, explică el, că dacă luăm otravă adevărată putem să murim. Totuși, în Tibet, unde în rețetele folosite de medicina naturistă sînt incluse și cantități infime de ierburi otrăvitoare, se știe că aceste otrăvuri pot să aibă și efecte benefice. În același fel, spune el, „suferința poate fi transformată în înțelepciune."

Tsoknyi Rinpoche comentează: „Este foarte important ca oamenii să știe că emoțiile pot fi transformate, ca ei să aibă încredere în faptul că acest lucru este posibil." Această transformare este tocmai alchimia emoțională, potrivit lui Tsoknyi: „Terapia *este* tocmai urmarea și aplicarea acestei căi."

Nivelurile alchimiei

Această alchimie — transmutarea emoțiilor — se poate produce la mai multe niveluri. Atunci cînd această transmutare capătă forma practicilor spirituale, cum este metoda Familiilor lui Buddha, este nevoie de o execuție extrem de atentă: trebuie să ne putem elibera pînă și de cel mai subtil nivel al atașamentului față de obiceiurile mentale care alcătuiesc edificiul ego-ului. O astfel de eliberare este în ea însăși o eliberare spirituală. Aceasta presupune practici și deprinderi extrem de anevoioase. Însă chiar dacă nu vom urma neapărat această cale, dar aspirăm la libertatea interioară, modelul oferit de Familiile lui Buddha poate să fie o pildă pentru a ne raporta diferit la propriile noastre emoții, ne poate ajuta să le vedem ca pe oportunități, și nu ca pe amenințări. În loc să căutăm să ne suprimăm sau să ne abandonăm propriile emoții, putem să ne deschidem către ele în actul contemplației.

Atunci cînd lucrăm cu propriile noastre tipare emoționale putem observa aceste calități adaptative chiar și la nivel relativ. Vocea interioară evaluativă a schemei perfecționismului reprezintă o răsturnare negativă a unei abilități subiacente de a face distincții ferme. Trufia arogantă a schemei îndreptățirii arborează o încredere care poate fi folosită și în scopuri pozitive. Senzația de lipsă și de rănire care însoțește schema privațiunii poate da naștere unei stări de conștiință plină de empatie și de grijă față de ceilalți.

În acest sens, cînd ne îndreptăm luciditatea contemplativă asupra experiențelor noastre obișnuite ce presupun emoții negative, realizăm o schimbare treptată, o trecere graduală de la rigiditate la deschidere. Această luciditate lipsită de reacție, concentrată asupra senzațiilor din corp, poate simți energia emoțiilor, eliberîndu-le de constrîngeri și lăsîndu-le să curgă mai liber. Dacă ne concentrăm această atenție asupra propriilor gînduri, putem avea uneori intuiții spontane. Pe scurt, atunci cînd ne relaxăm și ne contemplăm tiparele emoționale cu luciditate, acestea trec într-o anumită măsură printr-o transformare alchimică.

Calmul care ne permite să fim netulburați de o emoție puternică ne oferă și o nouă viziune, dîndu-ne posibilitatea să ne raportăm diferit la o experiență. Dacă nu mai sîntem sub magia emoțiilor, în loc să presupunem că trebuie să reacționăm la ele sau trebuie să acționăm în vreun fel determinați de ele, vom putea să învățăm din ele. Putem să le contemplăm fără să ne mai gîndim că ele ne definesc, ci ascultînd cu atenție ce ne pot învăța, lăsînd aceste învățăminte să ne pătrundă în suflet și apoi lăsînd sentimentele să își urmeze drumul lor.

În acest fel, emoțiile negative pot să fie asemeni vizitei pe care o facem unor prieteni, ne pot îmbogăți viața — dacă știm să le folosim. Aung Sang Sui Kyi, curajoasa lideră a opoziției la dictatura militară din Birmania, este și discipol, de multă vreme, al lui Sayadaw U Pandita, un maestru al contemplației și unul dintre învățătorii mei. Sui Kyi a spus odată că nu

este furioasă pe opresorii ei, dictatorii militari din Birmania, pentru că nu îi este teamă de ei — este liniștită. A folosit anii de arest la domiciliu ca pe o ocazie de a exersa practica meditației, chiar și atunci cînd se străduia să mențină vie flacăra rezistenței politice în rîndul compatrioților ei.

Calmul și liniștea ei sufletească, chiar după ani întregi de amenințări și brutalități, stau mărturie pentru una dintre cele mai alese calități ale spiritului uman: capacitatea de a transforma adversitatea prin deșteptarea potențialului ascuns în fiecare dintre noi. Această pace sufletească i-a permis să lanseze un mesaj de speranță și solidaritate în fața tiraniei politice. Aung Sang Sui Kyi a găsit calea de a transforma teama și mînia în acțiune plină de compasiune.

Există, desigur, o mulțime de exemple de acte similare de curaj și compasiune din partea unor oameni care nu practică metoda contemplației. Compasiunea este o calitate naturală a omului, o calitate pe care practica spirituală o poate dezvolta, dar care vine din chiar esența ființei umane.

Ascultarea adevărului

Una dintre satisfacțiile muncii de terapeut este oportunitatea de a vedea cît de oneşti sînt oamenii cu sine, de a vedea cît de multă încredere și deschidere vine din această onestitate și cîtă forță a adevărului. Adevărul istoriei personale a altei persoane rezonează cu propria noastră experiență — este unul dintre modurile de a obține o conștiință mai clară cu privire la legăturile care există între noi toți.

„Ceea ce joacă un rol transfigurant atît de mare" spune Pema Chodron, o călugăriță budistă de origine americană, „este curajul de a te privi pe tine însuți și de a nu renunța la tine atunci cînd vezi și lucruri negative. Atunci cînd ne confruntăm cu aceste lucruri, dezvoltăm o atitudine de compasiune pentru umanitatea din care facem cu toții parte. Cînd sîntem pregătiți să ne expunem propriile defecte, expunem și o parte a inimii noastre către ceilalți."

Apoi, ea adaugă: „Este destul de curios că oamenii reacționează mai mult la onestitatea noastră decît la imperfecțiunile noastre. Oamenii rezonează cu eroismul unui individ care este suficient de curajos încît să-și manifeste suferința."

La nivel relativ, sîntem cu toții conectați prin intermediul istoriilor noastre personale împărtășite, tot așa cum, la nivel ultim, sîntem conectați prin natura noastră umană comună.

Această apropiere de adevărul celorlalți îmi amintește cum lucrează sistemul imunitar din organismul nostru pentru a ne menține sănătoși. Celulele sistemului imunitar aleargă peste tot în organism prin vasele de sînge, atașîndu-se temporar de celelalte celule prin receptori care stabilesc o identitate comună și apoi merg mai departe. Este ca și cum celulele imunitare circulă în cadrul comunității corpului, întrebînd fiecare celulă întîlnită în drum: „Hei, sîntem asemănătoare?" și apoi merg la următoarea și îi pun aceeași întrebare „Hei, sîntem asemănătoare?"

Prin această recunoaștere mutuală, celulele imunitare stabilesc o solidaritate în cadrul imensității și diversității de celule din organismul uman. Și cînd apare un virus sau o bacterie care amenință cu boala, celulele imunitare se grăbesc să ajungă acolo, sacrificîndu-se cu altruism pentru a proteja întregul. În mod asemănător, atunci cînd ascultăm povestea altei persoane, simțim în mod firesc compasiune față de ea.

O iubire plină de înțelepciune

Atunci cînd practicăm contemplația, ne antrenăm mintea pentru a ține permanent trează această luciditate, astfel încît să se poată concentra asupra oricărei experiențe pe care o trăim. O mare parte a acestei lucrări s-a concentrat asupra felului în care putem dezvolta această abilitate. Însă acest lucru pentru care ne antrenează contemplația există deja în mod natural în mintea noastră — este pur și simplu prezența deplină a acestei lucidități, care de regulă este acoperită de obiceiurile neatenției.

Această luciditate poate apărea spontan în viață — atunci cînd ne aflăm în mijlocul unui peisaj natural, de pildă, privind un apus de soare, într-un moment de dragoste sau atunci cînd sîntem absorbiți de un proiect creativ care ne captivează toată atenția. Uneori, această luciditate deplină poate apărea în mod spontan și atunci cînd manifestăm compasiune față de cineva sau atunci cînd comunicăm foarte sincer și profund cu cineva.

Atunci cînd ne deschidem față de sentimente pe care le-am evitat, poate ani de zile, descoperim că nu mai trebuie să ne fie teamă de ele. A fi în stare să privești cu onestitate propria minte, propriile reacții și tipare emoționale cere într-adevăr curaj. E nevoie de tărie de caracter să ne putem privi cu sufletul deschis propriile temeri și sentimente și să nu fugim de ele, să nu ne ascundem și să nu ne reprimăm propriile simțiri. Pentru a putea realiza acest lucru trebuie să empatizăm cu noi înșine, să păstrăm mereu legătura cu experiențele oricît de multe neplăceri, dureri sau disconfort ne-ar aduce. Presupune a avea o atitudine plină de bunăvoință față de propria noastră persoană.

Însă confruntarea cu propria imperfecțiune, cu propria noastră suferință, dă naștere în mod natural și la o atitudine plină de compasiune față de ceilalți semeni. Din recunoașterea propriilor noastre imperfecțiuni poate să apară o acceptare profundă a celor din jur și o empatie față de problemele acestora. Adevărul suferinței nu aduce cu sine doar oportunitatea de aprofundare a înțelegerii, ci și de aprofundare a compasiunii. Sentimentul nostru de izolare poate să se dizolve. Mai puțin absorbiți de propria noastră suferință, putem să devenim mai deschiși la suferința altora.

Dacă reușim să ne eliberăm mințile, putem avea mai multă compasiune pentru ceilalți. Libertatea ultimă înseamnă a renunța definitiv la tiparele noastre obișnuite — un nivel al libertății la care se ajunge, firește, numai după o practică spirituală îndelungată. Această cale duce în cele din urmă la eliberarea de-atașament, care ne permite să evităm să punem din nou în mișcare vechile obiceiuri. Vom putea experimenta astfel un nou gen de sănătate psihică — eliberarea de atracția obiceiurilor emoționale oferă prospețime și flexibilitate minții, o stare de bine ființei noastre.

Scrierile budiste vorbesc despre eliberare ca fiind o eliberare atît de temeri, cît și de speranțe — dincolo de dorința sau teama de viață. Această eliberare de preocupările interioare ne permite să fim mai conștienți de noi înșine, să răspundem mai bine chiar și celor mai subtile nevoi ale ființei noastre.

Această stare de liniște sufletească permite o mai mare empatie față de ceilalți. Odată ce ne-am eliberat de atracția

schemelor noastre — de modurile noastre obișnuite de a apăra, de a calma și de a proteja eul — sîntem mai liberi să observăm nevoile celor din jur. Cînd nu mai căutăm la cei din jur ceva care să fie în folosul nostru egoist, sîntem mai deschiși și mai atenți, mai generoși și mai blînzi. De aceea învățăturile budiste spun că adevărata compasiune provine din altruism.

Maestrul Zen Ryokan, vorbind despre această compasiune, spunea: „Aș vrea ca hainele mele să fie atît de largi, încît să cuprindă suferința tuturor oamenilor din lume."

În cele din urmă, alchimia emoțională conduce la înțelepciune și compasiune. Această topire a obiceiurilor noastre de a ne agăța și de a fi atrași de lucruri, de a ne concentra permanent asupra propriei persoane scoate la iveală o compasiune plină de înțelepciune. Apare un sentiment al legăturii noastre cu toți ceilalți semeni, o dorință profundă ca toți semenii noștri să ajungă să experimenteze această libertate.

A fi martor

Bernie Glassman, un învățător Zen de origine evreiască, mi-a povestit odată despre o ședință de meditație pe care a realizat-o în lagărul de concentrare de la Auschwitz. Sute de mii de evrei, țigani, luptători din rezistența poloneză și alți „inamici ai statului nazist" au trecut prin acest lagăr în drumul lor către execuție. Acum, după cinci decenii, oamenii din diferite țări s-au adunat la acest monument trist al dezumanizării pentru a medita și a se reculege.

Starea lui Bernie în acele momente a fost una contemplativă: nici rezistență, nici judecată, doar o acceptare a realităților, a sentimentelor și a gîndurilor așa cum îi veneau și dispăreau din minte. A stat pur și simplu și a privit și a ascultat reacțiile oamenilor din jur. A văzut că germanii se simțeau vinovați, iar polonezii neajutorați în fața acestui monument al cruzimii umane și a simțit compasiune pentru moștenirea istorică pe care erau nevoiți să o poarte ei.

„Ce ai simțit ascultîndu-le istorisirile?", l-am întrebat.

„La început, ești foarte conștient de diferențele dintre ei", mi-a spus Bernie. „S-au spus vorbe foarte grele și dureroase. Dar eu am stat doar și i-am ascultat pe toți. În cele din urmă, fiecare simțea că a fost auzit. Au început apoi să se lumineze,

odată ce se simțeau ascultați și simțeau compasiunea celor din jur. Apoi, după o vreme, începeai să simți că ai fost doar un martor la toate acestea: durerea și suferința, bucuriile și izbînzile. Pe măsură ce toți am început să avem acest sentiment de a fi fost pur și simplu niște martori, a apărut un sentiment de comuniune, în pofida tuturor diferențelor dintre noi."

Așa cum Bernie a adoptat această luciditate neutră, de martor, față de emoțiile celor din jur, și noi putem face același lucru cu sentimentele care vin și pleacă din inimile noastre. Emoțiile care o iau razna „sînt responsabile pentru toate conflictele din lume", spune Lama Yeshe, de la „doi copii care se bat pentru o bucată de ciocolată la două popoare care se luptă pentru propria lor supraviețuire."

Schemele pot fi văzute ca operînd la scară globală, la nivel colectiv. Uneori mă gîndesc că lumea este o familie uriașă, care nu funcționează așa cum trebuie, unele popoare acționînd în virtutea impulsului tendințelor lor de agresivitate, de lăcomie, de a controla sau de a subjuga. Există totuși și acele momente în care obținem o perspectivă superioară asupra tuturor acestor conflicte, ca atunci cînd astronauții care au înconjurat globul pămîntesc pentru prima dată au descris frumusețea planetei noastre văzută din cosmos, dincolo de toate barierele și granițele naționale.

Tiparele noastre emoționale pot reprezenta o forță care separă oamenii sau, dacă ne eliberăm de ele, care ne unește pe toți laolaltă. Depinde doar de noi. Atunci cînd reușim să respectăm părerile altora chiar dacă nu sîntem de acord cu ce susțin ei, putem să ne ascultăm unii pe alții și să aflăm ce perspectivă are fiecare. A ne privi din afară schemele colective ne permite să ne strîngem mîinile unii altora.

Efortul de a risipi pe cît posibil acești nori care ne întunecă mintea ne ajută să minimalizăm obstacolele pe care le reprezintă. Totul depinde de felul în care ne folosim experiența emoțională, atît în viața de zi cu zi, cît și în practicarea contemplației.

Drumul se bifurcă. O cale duce către complicații și mai mari, reactivitate și o îngroșare a norilor confuziei, cealaltă duce către o conștiință elevată și o înțelepciune plină de compasiune. În fiecare clipă alegerea ne aparține.

Mulțumiri

Le sînt recunoscătoare mai multor persoane pentru ajutorul acordat la scrierea acestei cărți.

Tuturor maeștrilor mei, care mi-au împărtășit comoara înțelepciunii și m-au călăuzit cu compasiune: Sfinția Sa Dalai Lama, Nyoshul Khen Rinpoche, Tulku Urgyen Rinpoche și celor patru fii ai lui, care continuă tradiția sa — Chokyi Nyima Rinpoche, Chokling Rinpoche, Tsoknyi Rinpoche și Mingyur Rinpoche — și lui Sayadaw U Pandita.

Soțului meu Daniel Goleman, care a trăit și a respirat alături de mine, aș putea spune, această carte; el a contribuit în mod altruist cu toate capacitățile sale de editor și a îmbogățit lucrarea cu cunoștințele sale din neurologie și din științele cogniției; îi mulțumesc inclusiv pentru marea lui dragoste și pentru prietenia loială și de asemenea pentru că a fost un partener de discuții extraordinar.

Pacienților mei și celor care au participat la seminarii, pentru sinceritatea curajoasă de care au dat dovadă, pentru încrederea pe care mi-au acordat-o și pentru faptul că au făcut ca această carte să prindă viață.

Familiei mele, pentru dragostea lor și pentru că au fost atît de apropiați de mine: Julie Bennett-Blue, Bill Bennett, Diana Broderick, Gilda Barracano, Jack Blue, Hanuman, Gov și Hazel Goleman.

Lui Erik Hein Schmidt — deși el insistă că nu a făcut altceva decît să „facă pe pontiful"; a fost o sursă neprețuită de cunoștințe, înțelepciune și remarci pline de duh. El dorește să transfer aceste mulțumiri profesorilor săi, Tulku Urgyen Rinpoche, Chokyi Nyima Rinpoche și Tulku Pema Wangyal.

Lui Jeffrey Young, pentru îndrumarea lui plină de ingeniozitate în terapia schemelor și pentru modul minunat în care a îmbinat atenția sensibilă cu măreția viziunii unui învățător.

Lui Jon Kabat-Zinn, pentru îndrumările sale pline de inspirație din perioada pe care am petrecut-o la clinica pentru reducerea stresului prin contemplație din cadrul Universității Massachusetts, pentru înțelepciunea sa populară, de pionierat și pentru că a păstrat neatinsă tradiția contemplației, făcînd-o în același timp accesibilă pentru cît mai mulți oameni.

Jessicăi Brackman, pentru sugestiile sale editoriale foarte prețioase și pentru sprijinul acordat pe tot parcursul elaborării lucrării.

Lui Cathy Flannigan, pentru consultațiile generoase și strălucite pe care mi le-a acordat cu privire la terapia schemelor, pentru încurajările de a încerca să explorez noi teritorii în cuprinsul cărții și pentru rîsul său irlandez încîntător.

Cititorilor mei: Lynn Schroeder, Sunanda Marcus, Lila Anderson și Deborah Klimburg, pentru comentariile pătrunzătoare și pentru entuziasmul lor — și lui Naomi Wolf, pentru sugestiile sale editoriale strălucite. Lui Susan Griffin, pentru îndrumarea ei prețioasă și pentru înțelepciunea pe care o are în ceea ce privește scrisul.

Lui Sharon Salzberg, pentru sprijinul ei prompt, sfaturile clare și spiritul generos cu care a fost alături de mine pe tot parcursul elaborării cărții. Lui Ram Dass, pentru conversațiile pline de inspirație pe care le-am purtat cu el și pentru viziunea pe care o are asupra muncii noastre și pentru înțelepciunea lui neconvențională.

Lui Richard Gere, pentru viziunea artistică inspiratoare și sfaturile creative. Lui Jonathan Cott, pentru comentariile sale perspicace și informațiile valoroase despre alchimie.

Lui Josh Baran, pentru entuziasmul său în încercarea de a găsi un subtitlu potrivit și celorlalți care i s-au alăturat: Amy Gross, Mark Epstein, Helen Tworkov, Mark Matousek și Carey Lowell.

Lui Anne Milliken și lui Jane Wright, pentru înțelepciunea lor vindecătoare. Lui David Berman, pentru că m-a ajutat să dezvolt o relație sănătoasă cu computerul meu.

Lui Joseph Goldstein și lui Sharon Salzberg, pentru anii în care am călătorit împreună în teritorii îndepărtate din Asia, pentru a studia cu maeștrii noștri de meditație, perioadă în care am primit multe dintre învățăturile care sînt cuprinse în această carte. Și altora care m-au ajutat să iau legătura cu profesorii mei: Francisco Varela, Erik Pema Kunsang, Marcia Schmidt, Surya Das, Alan Clements și Robert Thurman. Îi mulțumesc Marciei Schmidt, pentru devotamentul plin de altruism cu care mi-a pus la dispoziție învățăturile despre dharma. Lui Achan Amaro pentru sfatul său înțelept.

Lui John Erskine și lui Mads Julius Neilson, pentru consultațiile de fizică. Și prietenilor mei de la centrul de meditație din Danemarca, pentru discuțiile despre conexiunile dintre fizică și dharma pe care le purtam pînă tîrziu în noapte, sub un cer prins de crepusculul nordic — momente ca acelea mă fac să regret că am încheiat lucrul la această carte.

Editorului meu Linda Loewenthal, pentru sugestiile sale editoriale precise și foarte prețioase și pentru că-mi împărtășește viziunea; pentru faptul că a luat această carte în serios și totuși a fost întotdeauna gata să rîdă; și pentru că m-a făcut să mă simt ca acasă în lumea editorilor. Și tuturor celor de la Harmony Books, pentru sprijinul lor susținut și entuziasmul sincer.

Agentului meu literar, Eileen Cope, pentru extraordinara pricepere de care dă dovadă în ceea ce face, sfatul ei neprețuit, sprijinul entuziast și pentru că a făcut posibil ca această carte să ajungă unde trebuie.

Lui Amy Fox, Beth Ellen Rosenbaum, Rowan Foster, Buzz Bussewitz, Jami Fisher, Catherine Ingram, Kate Wheeler, Jocelyn Sylvester, Deborah Wolf, Bodhi și Yeshe, pentru ajutorul pe care mi l-au dat de atît de multe ori.

Și tuturor celor care m-au inspirat chiar fără să știe, prin darurile inimilor lor pline de înțelepciune.

...JUDEȚEANĂ
„OCTAVIAN GOGA"
...CLUJ

Cuprins

Cuvînt înainte / 7

PARTEA ÎNTÎI
Alchimia emoțională

1. O alchimie interioară / 11
2. O compasiune înțeleaptă / 26
3. Calitățile tămăduitoare ale contemplației / 39
4. Un model al minții / 73

PARTEA A DOUA
Lucrurile așa cum par ele

5. Obiceiul emoțional / 89
6. Schemele imprimate de lumea înconjurătoare / 117
7. Cum funcționează schemele / 137

PARTEA A TREIA
O terapie prin contemplație

8. Multiplele utilizări ale contemplației / 157
9. Ruperea lanțului / 182
10. Schimbarea obiceiurilor / 199
11. Modelarea emoțiilor / 219
12. Nu e nevoie să dați crezare gîndurilor proprii / 246
13. Relațiile / 269
14. Cercul vieții / 291
15. Etapele vindecării / 311

PARTEA A PATRA
Alchimia spirituală

16. Modificările perceptuale / 335
17. Explorarea minții / 354
18. O nouă perspectivă asupra suferinței / 373
19. Fie ca înțelepciunea să ia locul confuziei / 390

Mulțumiri / 413

Editor: GR. ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (021)222.57.26, (021)222.47.65
e-mail: arsene@kappa.ro
web: www.curteaveche.ro

MULTIPRINT

Tipografia MULTIPRINT Iași
Calea Chișinăului 22, et. 6, Iași 700264
tel.: 0232-211225, 236388, fax.: 0232-211252

CURTEA VECHE PUBLISHING
arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (021) 222 57 26, 222 47 65;
e-mail: arsene@kappa.ro; internet: www.curteaveche.ro

Talon de comandă

Curtea Veche vă oferă prin acest talon cărți cu reducere de aproximativ 15% și taxe poștale gratuite. Completați căsuța corespunzătoare titlului pe care doriți să-l comandați cu numărul de exemplare dorite, indicați apoi datele dumneavoastră și trimiteți talonul pe adresa editurii. Plata se face ramburs în momentul primirii coletului.

Editura își rezervă dreptul de a modifica prețurile cărților.

	AUTOR	TITLU	PREȚ (redus)
COLECȚIA CĂRȚI-CHEIE			
☐	Dale Carnegie	Secretele succesului	100.000
☐	Napoleon Hill	De la idee la bani	100.000
☐	David J. Schwartz	Puterea magică a gîndului	100.000
☐	John Chaffee	O călăuză sigură	100.000
☐	Walter Anderson	Curs practic de încredere	85.000
☐	David Reuben	Tot ce ai vrut să știi despre sex* * Dar ți-a fost teamă să întrebi™	120.000
☐	Maxwell Maltz	Psihocibernetica	100.000
☐	Norman V. Peale	Forța gîndirii pozitive	100.000
☐	Steven K. Scott	Pași simpli către vise imposibile	100.000
☐	Les Giblin	Arta dezvoltării relațiilor interumane	100.000
☐	Henriette A. Klauser	Notează și acționează	85.000
☐	William Glasser	Cum să alegem fericirea	100.000
☐	Zig Ziglar	Putem crește copii buni într-o lume negativă!	100.000
☐	Dale Carnegie	Lasă grijile, începe să trăiești	120.000
☐	Alan Loy McGinnis	Importanța prieteniei	85.000
☐	Gary Chapman	Cele cinci limbaje ale iubirii	100.000
☐	Zig Ziglar	Dincolo de vîrf	100.000
☐	Robert T. Kiyosaki	Tată bogat, tată sărac	100.000
☐	Dale Carnegie	Cum să vorbim în public	100.000
☐	Glenn Van Ekeren	Drumuri spre fericire	85.000
☐	Spencer Johnson	Cine mi-a luat Caşcavalul?	85.000
☐	Allan Pease	Întrebările sînt, de fapt, răspunsuri	85.000
☐	Og Mandino	Al doisprezecelea înger	85.000
☐	Og Mandino	Cel mai vestit vînzător din lume	85.000